文化生活

吴氏简化太极拳

WUSHI JIANHUA TAIJIQUAN



文化生活丛书

吴氏简化太极拳

王力泉　王辉璞　编著

一九八四年·沈阳

吴氏简化太极拳

Wushi Jianhua Taijiquan

王力泉　王辉璞　编著

辽宁人民出版社出版　辽宁省新华书店发行

（沈阳市南京街6段1里2号）　丹东印刷厂印刷

字数：146,000　开本：787×960 1/32　印张：$8\frac{3}{4}$　插页：2

印数：1—110,000

1984年6月第1版　1984年6月第1次印刷

责任编辑：刘　刊　责任校对：王　莉

封面设计：赵多良

统一书号：7090·287　定价：0.80元

前　言

吴氏太极拳是

派。著者曾随杨瑞霖（禹廷）老师习吴氏太极拳多年，并获先辈王茂斋老师指点，使得对吴氏太极多有进益。随后，力泉于一九五三年在北京工业学院教授吴氏太极拳，由于安排学习时间较少，不易在短期内教完全过程，多数学员要求在保存主要招式的前提下加以简化，著者也甚有同感。为了使吴氏太极拳易于普及，也为了使病人能迅速掌握，使职工和广大群众能在短时间打完一整套太极拳，以利恢复体力，增进健康，于是通过讨论研究，最后决定将原来老架八十三势（三百二十六动）删定为三十七势（一百七十八动）。招式的顺序也按运动量的大小做了适当的安排，先将运动量较小的招式和四肢活动发展平衡的动作放在前面，次将运动量较大的和运动强度大一些的动作放在中间，最后将招式较轻的动作放在后面做收式，使运动量逐渐下降以利学习。通过

简化之后的三十七势只需十五分钟左右即可将全套打完。据此，曾于一九五三年编写成《太极拳三十七势讲义》，至今已有二十八年了。辉璞从禹廷老师学习吴氏太极拳老架子之后，遂将此拳带到了丹东。在有关部门的领导和支持下，吴氏太极拳已在丹东地区广泛流传，深受广大爱好者的欢迎。为了满足各地太极拳爱好者的需要，我们两人密切合作，将过去的讲义重加修订，定名为《吴氏简化太极拳》正式出版，以便教者有所参考，学者有所借鉴，使吴氏太极拳广为普及。

历来太极拳家认为太极拳最大的特点，在于“用意不用力”。练到高深处，达到坚如钢，软如绵，不但能增强体魄，而且在技击方面，也能做到难以匹敌。因此本书着重体现这一“用意不用力”的特点，在每一招式或在每一动作当中加入“意念”和“感觉”的说明，要求每式符合拳理，即“以心行意、以意导气、以气运身”三者合一。这样，倘能仔细揣摩，认真实践，循序渐进，自能做到表里如一，动作随意，意到神随，久而久之，便能达到高级境界。同时，由于有了“意念”和“感觉”，也可以帮助记忆招式的次序，自已检验每一招式的准确性，如没有同样的感觉，即说明所做的动作不符合拳理的要求，便可及时纠正。

著者作了上述微薄努力，目的在于发扬祖国武术，普及吴氏太极，使有利于增强人民体质，但由于水平有限，尚望吴氏先辈和各地爱好者多加指正。

王力泉　王辉璞

一九八一年十二月

目　　录

第一章 吴氏太极拳的由来及特点

太极拳的渊源。据传太极拳发源于河南温县陈家沟，创始人陈王庭。传到陈长兴后，由陈长兴传授给杨露禅。杨露禅到北京授拳，太极拳才逐渐为世人所知。在长期的发展过程中，太极拳逐步形成许多风格不同的流派，著名的有陈氏、杨氏、吴氏、武氏诸家。

吴氏太极拳始于吴鉴泉。吴氏太极拳的特点是以柔化为主，能做到因势利导，以柔克刚，以静制动，以逸待劳，极柔软而后极坚刚。所谓极柔软，是高度的不丢不顶，如影随形，触之总觉空虚无物，摸不到对方中心，进则落空，退即失势，故柔软不是软弱无力。所谓极坚刚，一方面是受者的感觉，总觉对方力大，自己处处不能得机得势，另一方面是吴氏太极拳久练之后，产生一种鼓荡之劲，如皮球，如水浪，一种极富弹力的整体劲。

吴氏太极拳在推手时，特别强调不顶撞，少刺激人，不把人家当扶手，也不给对方作扶手，使人不知我，我独知人，使对方败于不知不觉之中。太极拳一般都是先化后打，这是共同的特点。但有的太极流派，多主即化即打，显示出十分刚猛的威力。而吴氏太极拳平时多主化而不打，以化为主，所谓引而不发，使人感到的不是刚力而是柔劲。但并非吴氏太极只能化不能打，而是要打时，则能达到化之至多，打之至深。

第二章　太极拳的基本要领

练太极拳必须掌握基本要领，才不致使拳术打成一种另一形式的体操。

太极拳符合生理要求。练习太极拳能帮助我们锻炼身体，健全体魄，坚强意志，提高工作效率。对于某些体弱及患病的人，有帮助恢复体力，促进疾病痊愈的功能，太极拳是一种较好的保健运动。为什么能起到保健作用？太极拳是一种全身的柔和运动，着重思想即意念，有意识地指挥身体的活动，由于用意必须全身松开，不得有僵滞之处，故能全身气血流畅，身心欢快，达到健身的目的。

太极拳也符合力学和心理学要求，这两点主要表现在太极拳技击功能方面。力学表现在拳中的重点是如何保持自己的平衡而破坏对方的平衡。在破坏对方平衡时要根据对方的心理表现而变化。

为了达到上述三种要求，在练拳时要按照下

面讲的太极拳的基本要领和注意事项进行练习。

第一节 练太极拳的规律

现在学习太极拳的人，大多数都是从练太极拳的“盘架子”开始。往往练习三四个月就说已得入门径。岂知练太极拳是有步骤的，初步应先练马步站桩、川字步桩和一字立体桩1、2等（见后）。把这些基本工夫练到相当程度后，才能学习拳式，而一势一式的练习，非经数月不可，直至各势各式完全纯熟后，再合起来成为全套太极拳。

至于太极拳的架子许多人只知为一套，不知一套中尚有高、平、低三种。初学时为高架子，再学平架子（又称四平架，即眼平、手平、脚平、裆平），最后学低架子。三种架子之中又分大、中、小三种。大架子，要求姿势开展，合乎身体的要求；中架子，要求各势动作不应有太过或不及之处，且能绵绵不断，始终如一；小架子，要求各势紧凑，动作灵敏而迅速。在此三种之中，以小架子为最难。每一招式皆发寸劲，故前进后退步子很小，手与腰腿尤须一致。学此三种架子需要很长时间，决不是一年半载所能收到成效的。初学之时只能学一手或两手

不能过多，多则姿势既不能准确，又容易走入油滑的途径，有失太极拳之正义。除戒求速成外，又忌用力，所以过去练拳的人说："不应快，快则伤气；本来无力而强努力则伤血；如气、血俱伤则能引起内伤，发生疾病。"如练的得法，虽一招一式也能得到其益处。反之，练的不合乎要求，即使每次盘全套架子数遍也不会收到成效。

在练拳时必须舌抵上腭，唇齿相合，以鼻呼吸，身体中正，含胸拔背，沉肩坠肘，头正顶悬，裹裆收臀，上下成一直线，落步分清虚实，处处力求圆满，周身轻灵，眼神视手指之前方。呼吸自然，上下左右相系，无思无虑达于心平气和之境界。而沉气松力，须时时注意，因气沉则呼吸调和，力松则拙力消除。每势都要求外面形式顺，而内部舒适毫不强硬。如此自能胸膈开展，气血调和，对于身心有莫大功益。反之，如姿势做得不够正确以至距离原则甚远时，则气滞胸膈，浮而不定，既不能得到益处，疾病反由此而生。所以一套太极拳架子至少非得学习半年不可，半年之后，尤须经教师数度详细更正，也非得一年不可。

练拳可比作写字，次数多则式式势势正确；又如临帖摹写，次数愈多则字迹愈佳。所以，欲切实练工夫，每次盘架子须有三遍（即三套），

因第一套为了舒展筋骨，在二遍以上方能增进工夫。养身者则可以不拘，每次半套也可。在练拳时自第一手至末一手，动作迅速与否，均须求其均匀，不可先快后慢或先慢后快，更不可有缺陷、凸凹、断续的地方。势势能连续不断，呼吸能自然，内外能一致，尤须不加思索任自然的练习。练至全部纯熟之后，可将全套各势改为左式（即反式），例如动作为右手的改为左手，左手改为右手，右脚的改为左脚，左脚的改为右脚，左转的改为右转，右转的改为左转，倘能将全套的左式架子练至绵绵不断和右边一样的时候，那么功夫就更进一步了。因左右均能练习则无偏重之弊，再练右式时更觉得兴味浓厚，此是欲求深造的学者必须知道的一件事。此外，还可以把双手分开来练，先练左手或右手都行，因还要轮换着练，所以不分先后，但必须左右式反复练习，以熟练为主。若照这种程序来练的话，那么，一套太极拳架子可以变成为六套了。在这以后可以学习定步推手、活步推手，再逐次学习大捋、刀、剑、黏杆、散手（即乱采花）等。照规矩练习没有数年纯功夫不能完成上述各项拳械。

总之，学习太极拳必须从缓而进，才能成功。对于初学定步推手法的掤、捋、挤、按四手时，大半不能连贯圆满，须跟随教师或较自己高明的

人，经常在一起打轮划圈至纯熟后，再由教师口授掤、捋、挤、按四手的意义。四手能一一分清，练至绵绵不断，腰腿能旋转如意，黏化均能顺手，然后可学拿劲、发劲。这个时候需要找一个对手互相研究练习，先练一种拿劲或发劲，千万不可一劲未通又练他劲，更不可同时练习数种，须知一劲能通，任何劲都能通达，若一劲学不好其他劲也不会学好的。在未练拿劲、发劲之前，须尽量让教师或较自己高明的人任意拿发，视其如何引己，如何拿己，如何发己，拿发之地点在于何处，拿发之时间早迟，拿发之方向正隅，均须以身实地试验，作为悟解之门径，万不可求之过急。定步推手法在太极拳基本功夫中要占首要地位，推手练至相当程度后，又不可专与一人推练，应与多人推练，因人人多不一样，有的性格急躁，有的性格温和，或有手刚、手柔、劲大、劲小、艺浅、艺深之别，均须推练。倘不知如此练习，那么便会遇到熟悉的人能拿能发，不熟悉的人则不能，照这样作下去绝不会达到高深的程度。

其次，活步推手法，要求手、腰、腿三部动作一致，在前进后退时，不可发生粘黏劲忽续忽断的现象。练大捋、黏杆、散手等时也不应有此现象发生。自己的手或杆子，至少要有一部分须与对方黏住，若黏不住时，则听劲容易中断，同

时也容易使敌乘机来击，于是神经感觉也不能练得灵敏，须要依着粘、黏、连、随四个字的方式方法练习，练至出手或发劲时能使对方不觉为止。

至于散手必须分开单练，不如此则不能随时应用。此外对于手法、身法、步法尤当注意。步法应进或退，手法宜高或低，身法宜正或侧，均先求自己的姿式顺遂而不背。手法之发出当含有圆形，往返须有折叠。步法之落地，或前或后，或正或斜，当使身体中正，且有封闭敌身之用意，而自己之进退当有升降、上下起落之势。除以上三法外，当求姿式正确，着法纯熟，重心虚实应分清楚，内劲圆活，能补能泻（补气泻力）。如仅求懂劲，专门用功于不规则推手，虽练习很长时间，但仍然疲弱未见显著成效。这是因为练习姿式容易，而内劲比较难练的缘故。

练太极拳欲求达到高深的地步，必须有以下几种精神才能成功。

1、有恒心：练习太极拳非有长性、有耐性不可，尤须有百折不挠的精神。在初学太极拳时不如花拳绣腿能引人入胜，所以性情暴躁的人多不能坚持。学习太极拳应该每天练，一年到头地练，一年接一年地练，直练到不练太极拳就感到身上难受，这就变得习惯起来。千万不能今天

十二分努力，而明天便一式也不练，一曝十寒，这是永远学不好的。

2、不松懈：不管严寒酷暑都不能间断，甚至在紧张而繁忙的学习或工作时间，也必须抽出几分钟时间来练一练，经常不断地练才会得到它的好处。

3、要专心：学拳的人都有一个通病，便是贪多，今天练了太极，明天想练八卦，后天又想练形意。要知道各种拳理本来相通，一通就百通。为了强健身体，逐日练习一套，这便很够了。否则一样不精，就是学了一百套也是没有用的，反之精通了一套也就等于精通了百套。

4、不躐等：练功，宁可渐进万不可过急，以致欲速不达。拳术的功夫是快不来的，练一天是一天的功夫，学一天有一天的成绩。要想躐等而进是万不会有的事。象拳式中，上一式子未熟，要强习下式，姿势未达到准确，又求用法，推手未全，从事大捋，刀剑未精，贪学扎杆，诸如此类，以致乖谬成型，反致一无所成。须知万丈高楼要从平地起，而不是一朝一夕所能筑成的。一切事都是这样，学太极拳也不例外。

除上述数点外，还应请有经验的老师做正确的指导。凡事都是“先入为主”，如果在初学时即走了弯路，那么想拐回来再走正路往往要费很

大的功夫。

在练拳或学拳时，想要知道所作的姿势是否正确，可以拿自己身体来试验。在作一姿式时，如感觉身体上部胸背等部都很舒适，而下身腿部特别吃力，这就是说明了姿势正确；反之如感觉上肢僵硬有力，胸、背部又有截气和瘀闷不舒的现象，下肢腿部不觉吃力，并且有浮而不定等状态发生，这就是姿势不够正确的表现。这也就是衡量姿势是否正确的尺度。

第二节　练太极拳出现的问题

1、在初学太极拳时，每觉全身没劲，在练完一套之后，会感到腿、臂、腰、背酸痛。这是因为运动时肌肉中的新陈代谢产物一时不能完全排出所引起的，是一种生理现象。发生这种现象后不要害怕，应该继续坚持练下去，大约在一个星期后，身体各部的疼痛就会减轻。再练至三四个月后也会有如此现象发生，这是由于身体中之浮力渐去而重生新力的关系，只须每天多休息一些时间，过三五天后不但此种现象会自然消除，而且精神比以前会更加充足。

2、练过一短时期后，便会感到胃口大开，饭量增加，吃的还特别香，这是由于体内消耗能

量较多而需要补其所亏的缘故。

3、初学时多出现想睡，非得八九小时不可。这是由于身体消耗能量大，身体疲乏，必须有较长时间的休息，始能恢复。如每天能按一定时间练习，日久也能恢复常态。练至有相当功夫时，即不需要长时期之睡眠，每夜睡四五小时即足用了。

4、初学者练完架子后，有手指或臂及腿部发胀麻的现象时，不要害怕，这是因为用劲过猛的原因。在发现这种现象时，只须随意抖摇二、三分钟即可痊愈。

5、初练盘架子时，练前一势每每有忘却后一势之情况，例如越求姿式正确，越易前后不能相连。这是不够熟练的缘故。熟练以后就不会有此种情况了。

6、练太极拳至纯熟时，反生杂念，这是心中不安静的缘故。欲避免此病，须将眼神视手前方，以为有敌人在身前或身后与之对搏，所说"在无人处似若有人"，就是这个道理。或心中一有思虑，立起戒心（即当发现产生杂念时，立即加以控制）。这样养成习惯之后，一定可以达到心神安静，取得无思无虑的益处。反之，在练拳时不管有多少人来看，心中总要保持安静，自然地练下去，不要有心跳或忐忑不安的情况，更

不要有好面子怕谁看的思想。所说“在有人处似若无人”，就是这个意思。

7、在初学练拳时对于呼吸不要特别注意，应顺其自然（以鼻呼吸）。因为如果全神注意到内部之气，则易将外式遗忘，倘练到相当程度时，内部之气和外面姿势自会相合一致。希望初学的人不要求之过急，更不可将气过早下沉至丹田，因沉之不合其时往往易生疾病。如觉有姿势不舒适之处，当请教师更正，以姿势达于舒适为止。

8、经过练太极拳之后，体质就会逐步发生变化。例如身体较弱的人，练拳一年后能使重量增加，体格转为健康；肥胖的人必先瘦削，减轻重量，经过若干时期之后，由虚胖变为结实，又可以恢复雄壮。

9、练习场所最好选择空气新鲜，日光充足或风景优美的地方。初练拳时，地方宜宽大，如地方狭小，即会影响拳式的绵绵不断，又容易使姿势发生缺陷而不能正确。练至功深的时候，即可不拘场所的大小，虽在四块方砖大小之地也能练习，或坐或卧都可以练，象这种练法是用意识练习，虽与四肢动作不同也能收到同样效果。

10、练习时间，最好每日练两次，即于晨起半小时后、临睡一小时前各练行一次，每次盘架

子约在二十分钟至二十五分钟，练完后万不可忘了散步。

11、吃饭前后不可练习。吃完饭就练太极拳或是刚练完太极拳就吃饭均对身体有害。尤其吃饱就练非常容易发生胃病，甚至造成胃出血。所以在练太极拳和吃饭的中间必须要隔一段时间。一般说来，饭后至少在一个半小时内不应练习太极拳，而练完拳以后，应至少休息二十分钟方可进餐。

12、刚练后不可暴饮，不可生吃食品，不可迎风解衣，或用冷水洗身。衣服若被汗湿透应加以更换。练后不可马上坐卧或静止不动。必须散步数匝，使整个机体慢慢静止下来，等到恢复常态后再去休息。散步时应该松胯提膝，尽量放松全身肌肉。时间长短依练习时间的多少及个人的情况而定，一般最少不得少于十分钟，越长越好。

13、在练习期间忌食多、饮多。在练习期间由于消耗能量大，身体急需补充，所以饮食必然增加，这是一种自然现象，但切忌过量。

14、忌烟酒。在练习期间烟宜少吸，酒宜少饮，尤其在练拳前后半小时内应完全避免，否则由于练习时呼吸强烈，很易伤及内脏。

第三节　太极拳基本动作的十三个规则

1、不要用无谓的力：一般太极拳家对于“不要用力”的作用的解释是：常人所用本来具有的力是拙力——也叫作浮力，并不是真力（即内劲）。拙力的存在并能妨碍真力的产生，所以必须把拙力化尽，真力才会产生。但“不要用力”并不是化去拙力的方法。所谓拙力与真力者，即前者指动作时有无谓的用力，构成体力散乱，而后者指动作时力量集中的现象，所谓不要用力者即在不作“无谓的用力”而已。

何以谓之无谓的用力？即这种力对于行动来说绝对不会发生任何有益的影响。比方说：步行时的两手，写字时的两腿，都没有用力的必要，假如有用力的现象时，就是无谓的用力，它能构成体力分散，降低动作的效能。在拳术上的无谓用力，第一能增加体力的消耗量，使身体容易疲劳，不能维持长久的运动。第二因为体力的分散在需要用力的部分便不能用出很多的力，致使不能充分发挥技能。

解除“无谓用力”其方法，就是在运动的时候，一定要记清，需要用力的部分和不需用力的

部分的分界，在不需用力的部分觉察有力的现象时，立刻以意识使它松弛，这样，时间长久了便不会再有“无谓的用力”的现象。体力便可渐渐集中，因为一般人平常对此并不注意，明明只要一手用力的动作，常会呈满身用力的现象。因此，初学的人必须在开始运动之前，作一度全身松弛的状态，除开稍许要用一点支撑躯干的力量外，其余肢体都不许用力，先明了不用力的现象，然后慢慢的在运动中细心的体会，“应该用力”与“无谓的用力”的分界自能清楚。太极拳的开始，不是有一个预备式么！它的作用便是这样的。

2、不要犯双重的弊病：在太极拳中最忌犯双重的毛病。两足同时用力着地使身体的重心分支于两足叫做双重。反之两足同样用力，但身体的重心却完全支持于一足，使另一足的用力和躯干的用力相平衡，符合于力学上支点的定则，便不是双重。这是普通对于双重的解释。不过，在太极拳中虚足并非无力，只是用于空处，所谓虚足有力，也是意念而已。王宗岳所谓“偏沉则随”，即指虚足无力而言，与双重同属一种毛病，所以他又说：“虚非全然无力，实非全然占煞。”学者对于此点如不能认清，则虽无双重之病，便又会犯偏沉之病，其实这两者都是犯不得

的。

以上是对双重简单说法，其实双重是一种现象并不是形式，是指全身的任何一部分，在任何时间只要发生呆滞现象，就是犯了双重之病，极易被人打出。如果使身体任何一个部分很迅速的连续不断的有虚实变换，使实的部分在某一时间用意识立刻使它变虚，便不会为对方拿住或打出。拳论所谓“左重则左虚，右重则右杳”，也就是指这种变化倏忽，虚实变换不已而言。至于练习去除双重之病，可由大而小地练去，当练到精微时可使每一方寸的地方都能够不犯双重之病，甚至于一指之微也不犯双重之病，不过这样精密的练法，初学者不宜操之过急。起初还是从形式上捉摸，由浅入深，慢慢锻炼、领会，逐步达到不犯双重之病。

3、头：头部在人身中最为重要，因为人是一个有机体，头部是高级神经中枢（大脑）的所在地，人的一切行动，都是通过大脑来指挥。头，又如秤之定盘星，为周身之主宰，前进、后退、左顾、右盼等行动，均以它为准绳。例如眼观六路、耳听八方之能，和鼻之呼吸、口之出纳等器官，也操之于大脑。所以在练拳时，头部需要保持自然正直，不要偏斜，要有轻松灵活之意。如悬空中，所谓“顶头悬”便是此意。如此

则精神振作。眼不要怒睁，眉不要绉缩，口宜闭不宜张，不要用力咬牙，要用鼻呼吸。总之，头部主要作用是能提起精神。其作法是，要时刻注意尾骶骨与鼻尖上下对成一直线。同时，两眼平视前方。这样，也就做到“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”的要求了。

4、肩：肩部需要松开，我们时常见到手上所发出的力量没有肩、臀等部的力大。有人说是由于体力不能集中，因之面积较大的臀和肩才会发出较大的力。然而一些练到相当熟练程度的人，也仍旧不能运用两手，甚至有些人身劲练的很好，手上却一点也发不出力来，这种情形对练太极拳的人尤易感到。这是什么缘故呢？这完全是肩上的毛病，须知身体是发劲的机关，两手是发力的工具，力从身上发出，必须经过肩的关节，然后能集中到手上。假如肩的关节阻滞瘀塞，力量便不能通过。必须使肩关节通利，使肩关节骨膜灵活，筋络引长。要达到这个目的，只要注意松肩就行了。松肩的方法可分作两部分：第一部分只要注意两肩松弛。可是话虽如此，实行起来，却很困难。比如一举起你的手，便会感到肩部极度紧张，故非加以长久的注意并不断纠正，才能叫它松弛。当然两肩为维持两臂的上举，肌肉的紧张是必然的，此处所谓松弛是指减

少肩的紧张程度而言。第二部分在练时以意识使两肩降下去，同时把两臂的肱骨头（即肩头）向两侧伸展，有把肩部拉开之意。前者在使骨膜灵活，后者能把筋络引长。不过，这非经长久锻炼，不易觉到效验。

耸肩是不良姿势，具有这种不良姿势的人，胸部紧束，会感到不舒适。纠正的方法是，只要能把肩部松开，则耸肩的姿势便自然会消失了。因为耸肩会影响胸部不舒适，并且在运用时使动作不能灵活，所以希望读者认真注意。

5、肘：集中的体力既通过肩部，还须要经过肘的关节，才能达到手上。假如两肘发生阻滞，则其情形正同肩部的不能通利一样。一般人的两肘，却又正如两肩一样常犯着阻塞的毛病，因此非加以训练就不能通利，不能完全达到随意把体力运用于两手的目的。至于训练的方法，就是注意沉肘。

肘在手臂的中部，就是肱骨和挠骨及尺骨相连接的一个活动关节。沉肘就是使肘有下垂的意思和投物在水中叫它沉下去的意思一样，但忌明显地露出下沉的形式，这是初学的人应该注意的。这虽是一个很简单的规则，不过在缺少它时，发劲就会感到不通利。

6、手：演太极拳术用掌时多，握拳时少

（只有五拳）。伸手时切忌僵硬紧促，手指要有舒展的意思（不是用力张开，只是有舒展之意念），掌心要有突出意思（不是用力突出掌心，而是想象掌心向外突出）。在握拳时，亦不能用力，须要有松柔的意思，只要从小指、无名指、中指、食指依次卷曲使指尖与手心相接触时，以拇指梢节压在食、中二指的中节上就行了。所谓太极拳的拳是空心拳，就是此意。

7、胸：胸部略有内涵，使有含蓄的意思。目的在解除胸间的紧张，增强弹性作用。犹如猫在捕捉老鼠时必使身体尽量卷缩，而我们在举行跳跃运动之前，胯、膝、足三部关节必作一度甚强的屈曲，假设不如此，即不能实现扑出与跳起的行动。涵胸的作用，就是这个意思，不能涵胸，便不能把体力发射出去。所以决不可使胸部在形式上有挺突、缩进等紧张的现象。一般初学的人，对于这一点没有认识清楚，认为涵胸的涵字，有涵容的意思，便极力使胸腔明显地向内吞缩，结果练成胸腔内凹的状态。于是有人以为涵胸足使心肺受到压迫，是一种违背生理卫生的姿势，因此，对太极拳的功用表示怀疑，这是一个误解。顺便在这里指出，有一部分初学的人，以为涵胸的作用在使气沉于气海，重心下移，身体得以稳定，这种说法不能算错，但涵胸的真正作

用并不在此。而且根据生理常识我们知道，下腹部决不能起呼吸作用，那么气怎能沉向气海呢？其实这不过是因涵胸而使胸部松弛以后的一种现象。还有一部分初学的人，则认为涵胸的作用，纯为使胸部松弛，这也是不够的。涵胸则因胸肋间的紧张尽去，肺脏得自由平衡的发展。所以练太极拳的人常较一般人的呼吸深长，这便是一个很好的例证。

涵胸的练法，并不是一个固定不变的姿势，就是当胸部觉得一有紧张时，即以意念想着从两乳头往下好象有股热气向下走似的，走至肚脐以下，这时便会感到胸部的紧张自然消失了。同时还会感到胸中松氛氛、腹内沉甸甸地畅快！这正符合"虚其心，实其腹"的要求；这也是给任脉疏通运行途径开关的一把钥匙。所以说涵胸这个规则，在太极拳中是相当重要的，学者应加注意。

8、背：拔背的作用和意义，不是所有学太极拳的人都能清楚的。如有的人以为把肩背有意识地向上抽拔，就是拔背，还有些人把拔背理解为一种前俯的现象，结果养成肩背的肌肉紧张，甚至造成驼背缩项等不良的姿态。

正确的拔背姿势是以意识解除肩背肌肉的紧张，就是在思想上想着大椎（即脊柱最上的第一

个骨节）的周围，约有一个手掌大小面积的皮肤，能与贴身的衣服相互贴在一起就行了，这是拔背的练法；在形式上既不前俯后仰，也不左歪右斜，背部显出略具弧形的状态，这是拔背的姿势；其功能是使脊柱端正，不受肌肉牵制与阻碍，恢复其生理上本来的状态，使它尽躯干支柱的作用，身体因之能自然而灵活。所以，拔背本是一种自然的姿势，不是勉强造成的，是躯体本来的状态，不是违背生理的。孩童都是拔背的姿势，至成人则因平日行动的姿势不正，已失去脊柱正常的状态，以致不能保持本来的面目，非经过一番锻炼的功夫，不能回复原状（即拔背的姿势）。拔背与涵胸的姿态，看来是矛盾的而又是统一的，它们是符合辩证规律的。由于涵胸能使气从身前而下沉；拔背能使气贴脊背则上行，所以拔背又是疏通督脉运行途径开关的一把钥匙。拔背与涵胸是同等的重要。

9、腰：太极拳对于腰部是特别注意的。太极拳第一步功夫，即求身体之完整，使从颈至足周身一家，不要呈两橛的现象，以致上下不能相随，进退不能一致。而松腰的作用，即在使身体完整，达到周身一家的目的，因为人体上下肢的分界，以腰部为枢纽，全身之不能完整，大都是不能松腰的毛病。松腰的时候，腰脊应该端正竖

起，不能因腰围的下垂而弯曲，同时只能用意识的下垂，不能有用力的现象。否则，不但不得松腰之益，反练成弯腰的习惯，或胁紧张的毛病。还有些人往往喜欢紧束缚腰部，这是非常不卫生的举动，假如不把这种不良的习惯改正，决不能达到松腰的要求。松腰犹如物体垂下，惟须要求自然，要注意腰部的松弛，由后面到前面整个腰部的肌肉不许有丝毫紧张的现象，只要集中意识使小腹收敛则腰部自然下垂，这就是松腰的练法。松腰的显著作用，是在任何情况下都可以稳定重心。如身体受到外界环境的影响而处于摇摆不定之时，只要用意念一想收小腹，即可使身子恢复到安稳的状态。

10、臀：臀部的向外突出，是人体固有的现象，但在练太极拳时，绝对不能突臀或扭臀，不仅如此，即象常人臀部那种稍微突出的现象，也不能让它存在。因为臀部的突出，能够影响我们在运动时全身的完整和统一，使上下隔绝而成为两橛，从而减小身体灵活的程度，失去拳术大部分的作用。和突臀起完全相反之作用的即是收臀。收臀这一规则的重要性与涵胸、拔背占同样地位。我们知道有些难于进步的学者，就是不懂得收臀所致。收臀就是以意识使臀部向内收缩，使与背之下部相平，在外面一点看不出有突出的

痕迹为止。初学的人，有时分不出突出与不突出的区别来，当已经注意到收臀而不知是否已经进到收臀的程度时，只要先使臀部明显突出，然后收回，便可看出它的差别和分界了。还应该注意，不要因为为了收臀，就将小腹绷紧或臀部用力前收，不仅破坏了呼吸自然，而且也影响了下盘稳固。正确的练法是，先尽量放松臀部和腰部的肌肉，轻轻使臀部肌肉向外向下舒展，然后再轻轻向里微微一收就成了，但在思想意识上要存有一种想象力，就是想着在臀部的下边好象有一块大包袱皮，将自己下半个身子包住，向上兜起来似的。或者，想象自己的身子被包在一个鸡蛋壳里面似的。这样做既能使全身处于自然状态，又可以保持身体的平衡稳定性。

11、胯：我们先要明白胯的部位，在生理学上所谓胯系指股骨的上节，在身体上则是大腿的折叠下陷处。胯的作用是保持步子进退尺度一致。胯的练法是进右步时，右胯回抽，左胯前挺；进左步时，左胯回抽，右胯前挺。当退步时与进步的方法相同，但方向相反。

此法熟练之后，即可达到“迈步如猫行”，“虚实好分清”，连绵不断，节节贯串等要求。何以这样一个好象很简单的动作便能使身体中正？学者能依着上述方法实验一下，立刻便会明

白。根据生理我们知道，骨盆如盆承托躯干，骨盆端正身体自然端正，而骨盆的端正与否，取决于两胯能否平衡，也就是说要做到腿动胯不动，所以注意抽胯,身体便能自然中正了。由此可见，骨盆的作用虽然十分重大,但须知骨盆与腰、臀、胯等部有着极为密切相连（即骨盆承托躯干、臀部又承托骨盆就这样一层托一层的相互连系着）的关系，所以才能起到相当大的作用，如对腰腿的灵活，下盘稳固等锻炼效率都会提高。

12、裆：裆的位置是在肾囊的两旁。由于裆处的肛门和会阴部分是人体的薄弱环节之一。所以在太极拳运动中，采取了吊裆和裹裆两种锻炼方法，是用来改变人体这一薄弱环节成为一个强大而有力的部位。吊裆的主要作用在使意识集中，精神内敛，同时肛门括约肌因吊裆而收束，尾骶骨因之中正，而使腰椎端直，帮助了提顶之作用。吊裆的练法是根据前人所指出的一个极其宝贵的锻炼方法，就是“地门常闭”，意思是说，要经常注意轻轻收缩肛门的肌肉就可以了。若能照此法进行练习，把这种行为养成习惯时，会感到会阴穴犹如几个月的婴儿正在啼哭时所产生的舒张与收缩的动态一样，至此时吊裆这个规则就算成功了。

吊裆和裹裆有什么不同？裹裆不是形式上的

动作，是以意识使两腿有对向包裹的意思，同时膝关节微微内收或外开都可以，但最终要使膝盖尖与脚尖形成上下垂直线为原则，这时自然会达到“裆开一线”和“裆要圆，圆则稳”之目的。这是裹裆的练法。所谓“裆开一线”是指两大腿根要开裆，不要开大，只要意念一想开裆即开成一条线缝就够了。因为裆开一线之后，两腿中间好象变成圆形，裆圆之后，下盘能稳固，上盘也轻灵，所以在开裆的当中还应注意会阴要虚，小腹要实。这时身形回转动作更加灵活。同时，两腿的进退成为有秩序的。裹裆的作用，在使两腿保持紧张严正的姿态，如裆不裹，两腿便散乱，进退因之不能自如。总之，裹裆是锻炼下肢不可缺少的一个规则，缺了它便没有步法了。

13、腿：太极拳对于腿部的要求，首先，要做到虚实分清；其次，要做到动作轻灵且有柔韧性；第三，要做到平衡稳定。因为腿和脚的动作，须要依据拳式的曲伸，而做前后、进退、上下、起落之状态，所以两腿在变换时要求灵活，步法要分清虚实。承受体重的腿为实，另一腿为虚。只有做到“虚实分明”，动作才能稳定灵活，进退转换变化自如。同时，要使两腿两脚得平均之调和，即轮换着运动，轮换着休息。

腿和脚的作用很大，每个姿势动作，都须要

它们来支持。可以说腿部是支撑身体的根基，也是劲力发动的根源。腿部所起的重大作用，都要通过胯、膝、脚三个主要关节来完成。拳论云："其根在脚，发于腿"，还有"裆开于胯、纵之于膝，蹬之于足"，"脚打七分手打三"等说法，说明了太极拳在技击发劲时，手只占三成劲，主要是依靠腿和脚的作用。由此可知腿的重要了。

腿和脚的练法，要根据松胯、提膝、脚心空的要领进行练习。所谓胯要松的目的是为了使胯关节周围较紧的韧带达到松弛，之后在做踢腿的动作时，会觉得灵便；对于膝关节应时刻保持轻度屈曲，这样做能使膝关节随时随地起到弹性作用。在我们日常生活中都可以进行松胯提膝的锻炼，如上楼梯或上台阶或游园登山时，只要在思想意识上一想"松胯提膝"的话，那么，立刻会感到全身轻松灵利，则上的既快又不费力气。从而，可知在爬山登高时即用"松 胯 提 膝"的 要领。当下山或下楼时应用何要领？从高处往下时就不能用"松胯提膝"了，而要用胯和脚的变换关系了。具体的做法是用意念想到哪里，哪里放松就行了。如这只脚刚刚落地时就应从这只脚的脚掌开始想起，往上想到胯再从胯往下松到脚，这时那另一只脚便会自动 地 向 前迈进，而在这时候，应将意念转移到又刚刚着地的这 只 脚 掌

上，往上想到胯，之后再想到脚。就这样循环轮换交替着地想，使两腿很平稳自然地完成从上到下的交互运动。

以上十三个规则，乃练太极拳时身体各部位最重要的基本姿势。希望学习的人对于以上各个规则，多加注意。按照正确姿势锻炼，定能收到效验。

第四节　太极拳的桩步练法

桩步又叫桩功，因桩功是拳术中的一种很重要的基本功夫，所以它既有强壮身心（能使体内的中气保持中正安舒）之功，又有稳定平衡之能。太极拳中有很多桩步练法，这里只分别介绍其中最基本的四种桩法：

1、马步站桩：练步之法以马步为基础。马步，又名马裆、地盆或站桩。为什么要练马步站桩呢？因其步稳气沉，不但可免血气上浮和呼吸短促之病，而且可使浮力渐去，得到气力沉重的效果。虽然拳术多半都在练手上的功夫，但是如步法不稳固，基础不坚，一动即摇，上重下轻，结果好象风絮水萍，毫无根蒂，这样会影响到全身，使之散乱。所以我们要求练其举足轻如鸿毛，立步重如泰山，由此可见练习马步一式，应

下刻苦功夫演习才是。

练马步桩的方法是两脚平行分开，相距要比肩宽，身向下蹲如坐马式，同时两臂向前伸出，随之，分向左右，平置于身之两侧，两臂略低于肩，掌心均向下（注意松肩坠肘）；两眼向前平视；呼吸保持自然。当身体下蹲的同时，意念在命门，感到脚跟吃力时，再想膝盖尖与脚尖呈垂直状，稳定时，意念又至命门，如此反复，直至两腿酸苦到极点才能休息，万不可一站即起，否则很难收到功效，初学者不可不注意。每天早晚分做两次练习，时间长短可以逐渐增加。（见图2—1）



图2—1　马步桩

2、川字步桩：太极拳的站桩，多用川字步，不用丁字步，也不用八字步，因为丁字步小，八字步大，若使身体变化灵敏，以川字步为佳。

练川字步的方法是由立正姿势开始，先向前方踏出一步，两脚尖方向均向前，两脚前后、左右的距离是以自己的一长脚见方为度。随之，往后坐身，体重寄于后腿，以鼻尖、膝盖尖、脚尖三尖相照（即三尖上下对正呈垂直线）。与此同时，前腿舒直，脚尖跷起，脚跟虚沾地面；两臂同时向前伸出，一臂在前，掌心朝里，拇指与鼻尖前后相对；一臂在后，掌心朝外，以中指尖贴



图2—2　川字步桩

近臂弯，拇指对正心窝。两眼顺前手的拇指上方平远视。学习的人，如能依此法做正确了时，在不久期间身体各部即会感到舒适、愉快。尤其是腰、腿各部有异常的发热和感觉。（见图 2 — 2）

3、一字立体站桩：有“合掌式”与“撑掌式”两种。太极拳之发劲时，都是先由脚而上至腿，由腿而上至腰，经夹脊而达于手指。但为了能使力从脊背发出，则须由立体站桩练起，才能得此效能，若不如此，则不易成功。但此桩是以养生祛病延年为用。同时对技击方面，也奠定了基础。

练立体桩“合掌式”的方法是，身体直立中正不可俯仰，两脚平开成一字形状，距离约与肩同宽，同时两臂向前伸平，掌心均向内，以两掌的中指相互接触，好象用手抱树状，两眼注视手中指中间，俟指尖刚刚相触时，立即使它分开，分开后马上使它再相触，相触后再分开，分开后再相触，就这样使两眼视线集中在两手指尖的接触点上。如能依此法做正确了，胸部与两臂里边，即会感到气力充沛、圆满舒适。进一步要做到由动到静，即拳论中“静中触动动犹静”的要求。意思是指动作要从静开始，因为静极才生动，再从动中而求静，所以这时候身体所呈现的形态，

则是全身自然地放松，两眼也是自然地形成闭目垂帘。同时即能达到身无一物的“忘我”境界，到此境界性不养而自养，身不炼而自炼，如此坚持锻炼，日久功深，自能使身之气血平衡，成为无病之铁人。（见图2—3）

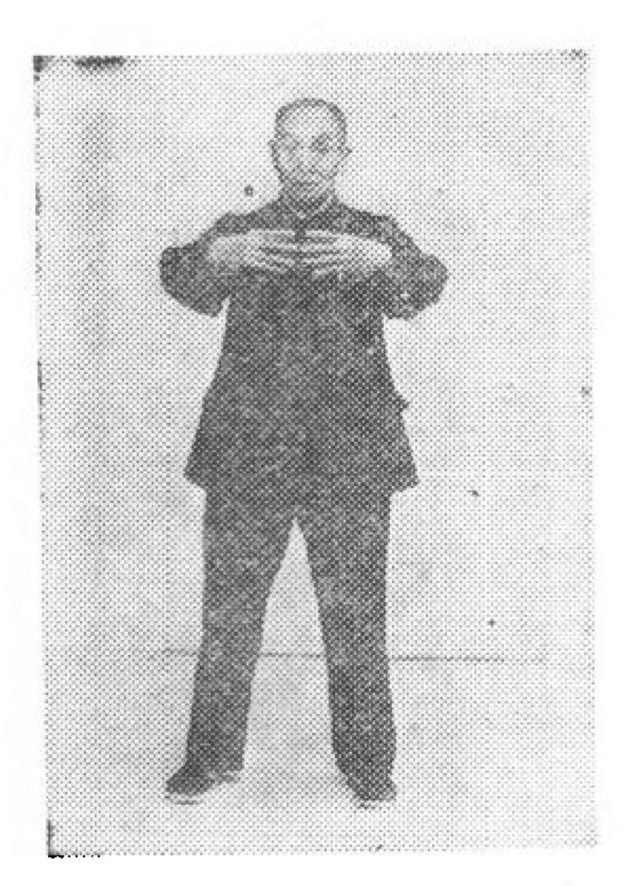


图2—3　一字立体站桩（合掌式）

练立体桩“撑掌式”的方法是，除将两手掌心向外，手背向里，两手中指仍相接触外，其余动作均与“合掌式”相同。在意念上是，假想手上如与人或物接触时，马上用意想脊背往后一撑；如感到脊背有东西推挤时，立刻用意想两手

心往前一撑，就这样不停地变换着意念的锻炼，既能使意念变化灵敏，又可使两手及背脊发出内劲来。如能依此法做到正确时，两臂与脊背会觉得有向外分张之力，此种感觉就是“撑掌式”的功能。（见图2—4）



图2—4　一字立体站桩（撑掌式）

4、弓步桩：此桩是太极拳中在技击方面常用的进攻步法，也是最基本的步法。弓步桩与坐步桩（即川字步桩）的关系特别密切，进身，即向前进攻时要用弓步；退身，即身形后撤化解时应用坐步。两腿变换步法时，动作要灵活。

弓步桩的练法是：身体直立，向前迈进一步，脚落正直，随之，屈膝略蹲，膝盖不可越过脚尖；后脚也要正直，腿弯舒直；体重寄于前腿。同时，两臂向前伸平，两掌左右相对，虎口向上，指尖向前，松肩坠肘。两眼平视前方。意想脊背与前脚掌相合，待夹脊与前脚相合的同时，两手两臂象被自己身子摧动向前推出似的。这时身子向前正当呼气，是通过意念想脊背与前脚相合而形成的；当吸气时身子便自然地微微后退，这时不要用意念，即什么都不想而顺其自然。就这样“呼气有意”，“吸气无意”，一呼一



图2—5　弓步桩

吸，绵绵不断，缓缓而行之。站桩时间的长短，应结合自己的体质强弱，按由少到多，循序渐进，逐渐增加的规律，进行练习。最后练到有意变无意，无意之中是真意的境界时，能使周身完整一气，并产生一种刚柔相济的弹性力。这就是练太极拳所追求的太极劲。这也是由于太极桩功的效应。（见图2—5）

第三章　吴氏简化太极拳三十七式图解

太极拳术不但注重身躯肢体的修练，更注重心理精神的修养，和意境的形象思维化，能体现出气宇轩昂轻灵活泼，安逸顺适，矫健伶俐的境界，这些都是由于太极拳是一项细腻的气功修练的结果。所以在初学本套路时，应先以熟练架子为主，然后逐渐深入到意念和感觉，由浅入深，循序渐进，获益必快。万不可贪快求成，否则，欲速则不达。

第一节 吴氏简化太极拳三十七式名目及动作路线

三十七式名目

编号	名目	动数	编号	名目	动数
1	预备式 太极起式	4	20	左右打虎	4
2	揽雀尾	8	21	双风贯耳	4
3	搂膝拗步	6	22	披身踢脚	4
4	手挥琵琶	4	23	回身蹬脚	4
5	野马分鬃	4	24	扑面掌	4
6	玉女穿梭	20	25	十字腿	4
7	肘底看锤	2	26	搂膝指裆锤	4
8	金鸡独立	4	27	正单鞭	6
9	倒撵猴	10	28	云手	6
10	斜飞式	4	29	下式	2
11	提手上式	4	30	上步七星	2
12	白鹤亮翅	4	31	退步跨虎	2
13	海底针	4	32	回身扑面掌	2
14	扇通背	2	33	转身摆莲	4
15	左右分脚	12	34	弯弓射虎	4
16	转身蹬脚	4	35	卸步搬拦锤	4
17	进步栽锤	6	36	如封似闭	2
18	翻身撇身锤	2	37	抱虎归山、十字手、收式	6
19	二起脚	6		共计动数	178

第二节　三十七式动作图解

这个套路共为三十七式，分成一百七十八个动作，每式的动作皆为双数，最少的二动，最多的二十动，预备式无有动作，所以不列入三十七式之内。

预备式

〔命名释义〕　凡是运动将要开始之前，都必须要有所准备的意思。

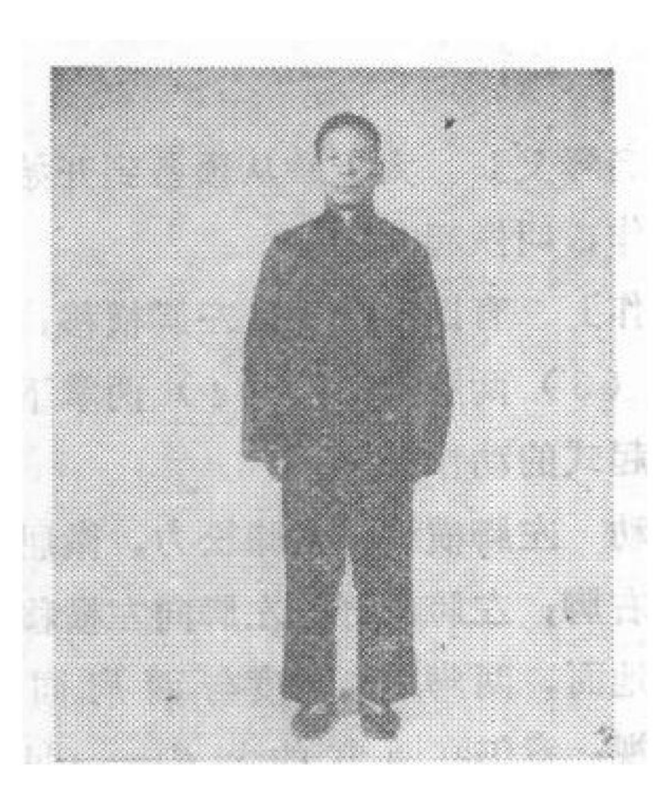


图 3—1　预备式

〔动作〕　面对正前方（正南），端然恭立，两手下垂，身桩端正，两脚并齐，平心静气，头

顶正直，下颏内收，舌抵上腭，两眼平视，心无所思，体重平均在两脚。（见图3—1）

感觉：身体有晃动的现象。又好象站在开动的船上那样摇摆似的。这时，说明思想集中在一点上，已无杂念，而达到入静的境界。否则，身子摇晃没有发觉的话，那么，可以肯定说在思想上还存在着杂念未除。总的来说，就是从一开始练起直到终止，要使身上所产生的这种特殊舒适感长存不懈，也即是入静的时间越长，使大脑休息得越好，则对身体的帮助更大。

一、太极起式

〔命名释义〕　太极拳从预备到开始运动的第一个动作，叫做起式。

〔动作〕　有四：（1）左脚横移；（2）两脚平立；（3）两腕前掤；（4）两掌下采。

太极起式的动作图解：

第一动　左脚横移：左膝松力，微屈；全身重心寄于右脚；左胯微舒，左脚向左横移，左脚大趾虚沾地面，两脚距离宽度与两肩同宽。眼向前平远视；意仍在两掌的指尖。（见图3—2）

感觉：身体右半部紧张、左半部松弛。

图 3—2　左脚横移



图 3—3　两脚平立

第二动　两脚平立：左脚二、三、四、五趾、脚心、脚跟依着次序相继渐渐落平，重心平均在两脚；视线和意念仍不变。（见图3—3）

感觉：喘了一口很痛快的气；上身轻松舒适；两脚如树植地生根，特别沉稳。



图3—4　两腕前掤

第三动　两腕前掤：两掌指尖微松，两腕向前舒伸，两臂即自然往前上方抬起，起到高与肩相平为度，宽度与肩相齐，指尖松垂。意在两掌掌心。重心与视线均不变。（见图3—4）

感觉：好象饿了似的，有想吃东西的意思。

第四动　两掌下采：两膝松力，身体渐向下

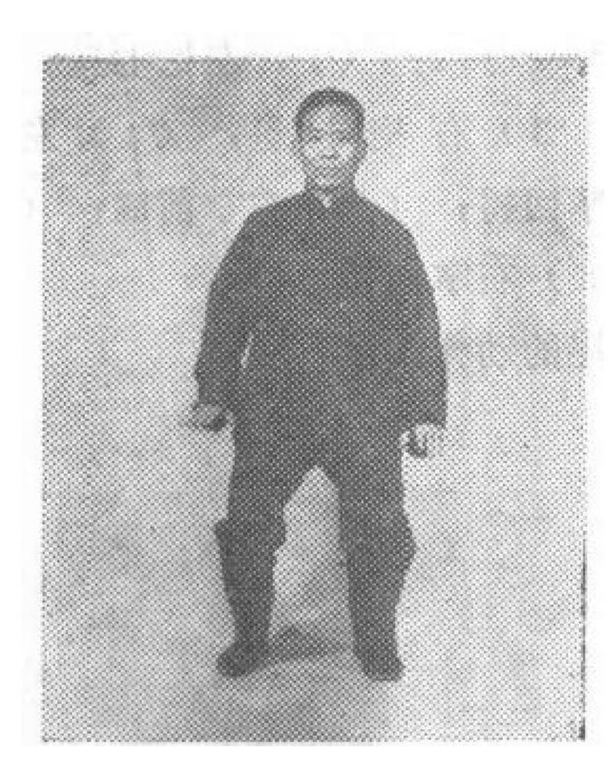


图 3 — 5　两掌下采

蹲，以膝盖与脚尖成垂直线为度；提顶，松腰，溜臀，重心集于两脚。与此同时，两掌指尖向前下方舒伸至极度时，自然向后收敛，掌心如扶物下降，降落到两掌大指与两股骨外侧相贴为度，掌心向下，指尖向前。视线不变。意在手掌心。（见图 3 — 5）

感觉：上身舒畅；两腿发胀、发热而有劲显著下盘稳固。

二、揽雀尾

〔命名释义〕 将对方向我击来之手臂比喻为雀尾，把自己的手臂比喻为绳索，随着对方手臂的屈伸、上下、左右的动向而缠绕的意思。

〔动作〕 有八：（1）左抱七星；（2）右掌打挤；（3）右 抱 七 星；（4）左掌打挤；（5）右掌回捋；（6）右掌前掤；（7）右掌后绷；（8）右掌前按。

揽雀尾的动作图解



图 3—6　左抱七星

第一动　左抱七星（又名看式）：松腰，尾闾右后下，重心移于右脚。同时，左掌以食指引导向右前斜坡上，至大指遥对鼻尖时，掌心转向里；右掌以大指引导向左前斜坡上，至大指贴于左臂弯为止，掌心斜向左前下方，左脚向前迈进一步，腿部舒直，脚跟虚着地面，脚尖跷起；重心集于右脚（成右坐步式）。两眼从左掌大指的

上方向前平视。意在左掌心。（见图3—6）

感觉：右腿发胀、发热；右手心和左脚心轻微蠕动。

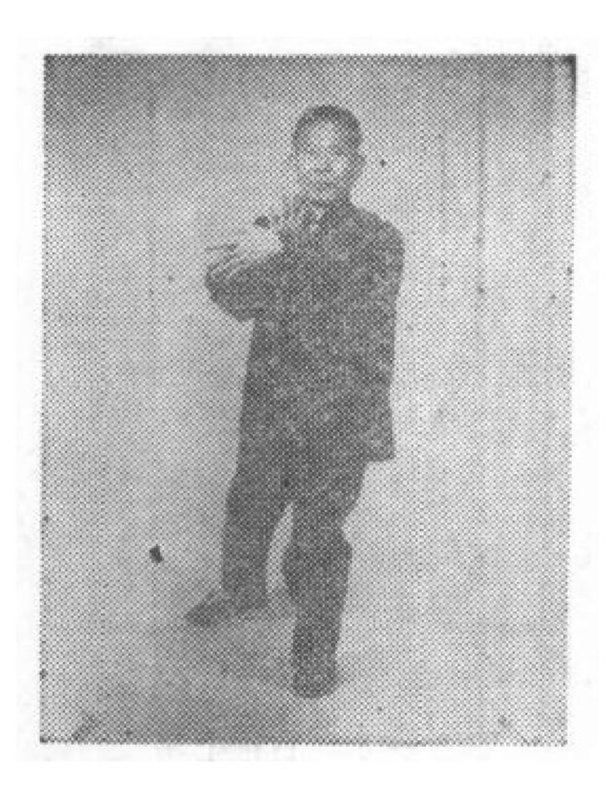


图3—7　右掌打挤

第二动　右掌打挤：左脚渐向下落平，随之屈膝略蹲，右腿伸直（成左弓步式）；重心集于左脚。同时，左掌以小指引导向下微微移动使左臂屈成九十度角横平于胸前，掌心向内，指尖向右；右掌以掌心向前推送到左掌脉门处为度，指尖向上，食指指尖遥对鼻尖；两眼顺右掌食指上方往平远视；重心在左脚；意在脊背。（见图3—7）

感觉：全身力量充足，脊背圆撑，气势完整。

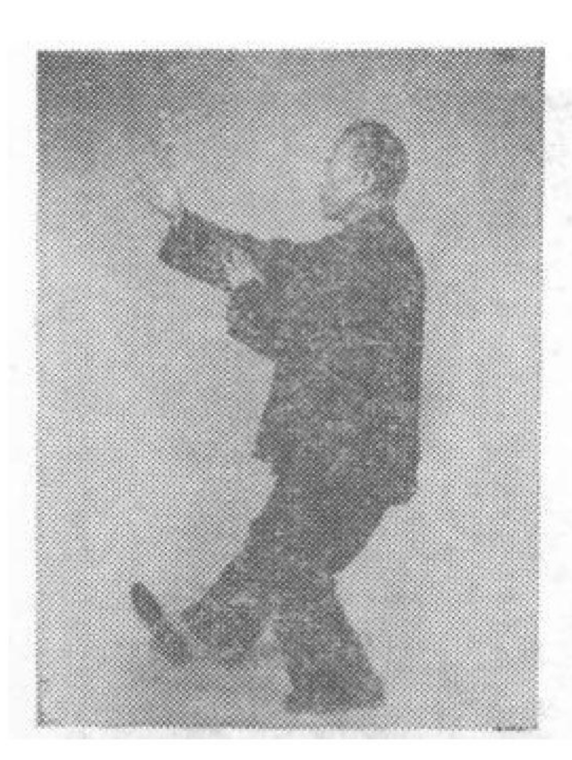


图3—8　右抱七星

第三动　右抱七星：左掌不动。右掌掌根沿左掌大指向右前上方移动到指尖处，视线随右食指尖转移。这时，左脚跟着力为轴，脚尖虚起向右转1/8（对西南方）；右掌以大指引导向前渐伸渐转，至正西方时掌心即翻转向内，大指遥对鼻尖。与此同时，身子也随之向右转向正西；右脚脚尖当轴，脚跟虚起后转，之后，扬右脚尖，右脚跟虚着地面；左腿屈膝略蹲，体重集于左脚（两脚形成左坐步式）；左掌在右掌翻转

时下撤，至大指贴于右臂弯处为止。眼从右大指上边向前平远看。意在右掌心。（见图3—8）

感觉：左腿发胀、发热；左手心和右脚心有轻微蠕动。

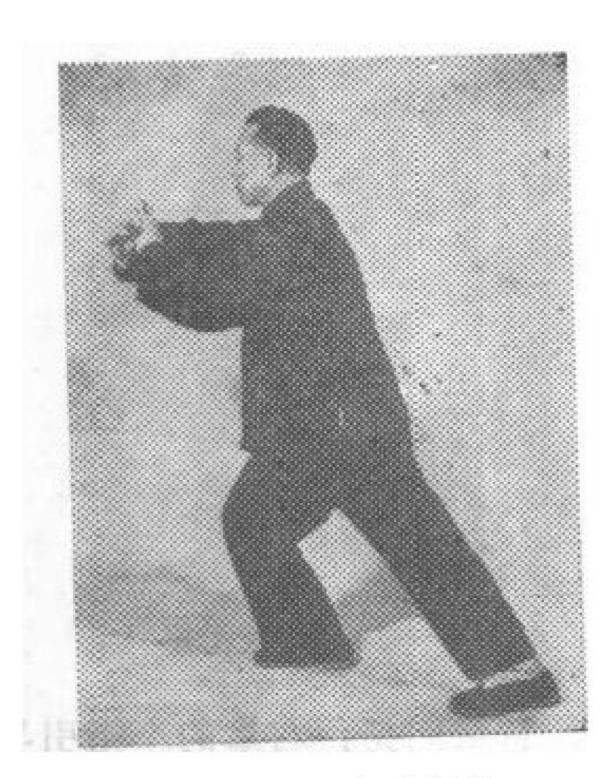


图3—9　左掌打挤

第四动　左掌打挤：右掌以小指尖做为固定点不动，从右腕开始放松，轻轻上提，边松边提，一直到肘关节，使肘与小指成平直线横于胸前，右掌掌心向后，指尖向左；左掌掌心向前扶在右腕脉门处。与此同时，右脚渐渐落平，随之，屈膝略蹲；左腿舒直，重心集于右脚（两脚形成右弓步式）。两眼从右掌食指的上边向前平视。意在脊背。（见图3—9）

感觉：右腿发胀、发热；脊背后撑，两臂前撑；气势完整。



图 3—10　右掌回捋

第五动　右掌回捋：右掌的小指引导向右前方舒伸，掌心翻转向下，左掌心随而翻转向上以中、四指尖扶右腕脉门处，至右臂舒直与右脚小趾上下成一直线时，身向后坐，重心移于左脚；右脚跟着地，脚尖跷起（形成左坐步式）。同时，右肘松力，右掌循外弧形线向左后下方回捋，左掌中、四指的指尖仍扶右腕脉门，随右掌转动而转动。右掌捋到右肘贴近右肋下时，肘尖向右后下与肩成垂直；腰向左后下松力，右肘随腰往后，由肘往前松力，右掌心翻转向上，左掌

心随转向下。两眼始终注视右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图3—10）

感觉：左腿发胀、发热；右手心和左脚心发热与蠕动；胃肠也微微蠕动。



图3—11　右掌前掤

第六动　右掌前掤：右掌以食指引导循内弧形线向左前上方舒伸，至左脚前时，右脚渐渐落平，随之屈膝略蹲；左腿舒直（两脚形成右弓步式）。同时，右掌继续向右前方移动，至右臂伸直，手的大指与右脚的小趾在一条直线上为度；右掌心向上，指尖朝前；左掌心向下，中、四指尖仍扶右腕脉门处。重心在右脚。眼看右掌食指指尖。意在右掌掌心。（见图3—11）

感觉：全身舒畅；右手心和小腹发热，或轻微蠕动。



图 3—12　右掌后掤

第七动　右掌后掤：右肘松力、右掌以食指引导向右后方走外弧形线移动，左掌仍以中、四指尖扶右脉门随着移动，至右掌转到右耳旁，手大指、中指和右小眼角三点成一直线时止。与此同时，左膝松力，向后坐身，右腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起（形成左坐步式），重心在左脚。两眼始终注视右掌食指指尖。意在右掌掌心。（见图 3—12）

感觉：左腿发胀、发热；右掌心发热。



图 3—13　右掌前按

第八动　右掌前按：腰微松，右肘尖微向前下松垂；右脚尖向左转 1/4（脚尖朝正南）。同时右掌顺右脚尖所朝的方向往前按出，掌心向外，指尖向上；左掌仍扶右腕脉门处。俟右脚落平时，右掌以大指引导向右前方转 1/8（西南角）按出；右膝弓足，重心集于右脚；左腿舒直，左脚位置不变，两脚形成丁八步。视线注于右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3—13）

感觉：胸宽畅通，背圆力全；右腿发热。

三、搂膝拗步

〔命名释义〕　此式是以一掌搂膝，一掌前

按；只要是右步在前、左掌在前或左步在前、右掌在前，都是左右交叉时，即叫做拗步掌。

〔动作〕 有六：（1）左掌下按；（2）右掌前按；（3）右掌下按；（4）左掌前按；（5）左掌下按；（6）右掌前按。

搂膝拗步的动作图解：



图 3—14 左掌下按

第一动 左掌下按：左掌以食指引导向左前下方（正东方）按出（掌心如按物），使左臂舒直为度。同时，右腕松力，使虎口靠近右耳孔，右肘微微下沉，右肩一松，这时，左脚便自动的使脚跟向内回收，脚尖虚沾地面；右腿仍屈膝略蹲，体重仍集于右脚。两眼视线注于左掌食指指

尖。意在右肩井穴。（见图 3 —14）

感觉：右大腿发酸、发热；右小腿发胀；两掌掌心也同时发热和蠕动。



图 3 —15　右掌前按

第二动　右掌前按：抬头，眼看正前方，右掌以无名指引导向前（正东）按出，掌心向外，大指尖遥对鼻尖。同时左脚向左横移渐渐落平，随之，屈膝略蹲，体重移至左脚；右腿舒直，右脚后跟往外开，形成左弓步式；左臂微屈，左掌掌心向下，指尖向前，靠近左腿左侧。两眼从右大指指尖上方往前平视。意在左掌掌心。（见图 3 —15）

感觉：左腿发热、发酸、发胀；两掌掌心轻微蠕动。



图 3—16　右掌下按

第三动　右掌下按：右掌以食指引导向前方往下按，至左膝前为止，掌心向下，指尖向前；同时，左掌腕部松力，向上提至左耳旁。重心仍在左脚。两眼注视右掌食指指尖。意在左掌掌心。（见图 3—16）

感觉：左腿发胀、发热；左手心与右脚心微有蠕动。

第四动　左掌前按：抬头，两眼向正前方平远看；提顶、立腰，虚右脚跟，松右膝，右脚向前迈出，先落脚跟，后落脚尖，随之，屈膝略蹲，左腿舒直（两脚形成右弓步式）。重心移于



图 3—17　左掌前按

右脚。与此同时，左掌以无名指引导向前按出，掌心向前，指尖向上；右掌置于右腿外侧，掌心向下，指尖向前。眼神顺左掌大指上边往前平远看。意在右掌掌心。（见图 3—17）

感觉：右腿发胀、发热；两手心蠕动。

第五动　左掌下按：左掌以食指引导向前下按，至右膝前为止。同时，右腕松力，向上提至右耳旁；重心仍在右脚。视线在左掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3—18）

感觉：右腿发胀、发热；右手心和左脚心蠕动。



图 3—18　左掌下按



图 3—19　右掌前按

第六动　右掌前按：抬头，视线逐渐向前平远看；提顶，立腰，虚左脚跟，松左膝，左脚向前迈出落平成左弓步式；右掌向前按出（以无名指引导），掌心向外，大指遥对鼻尖；左掌在左膝旁，重心在左脚。眼从右掌大指上方平远看。意在左掌掌心。（见图3—19）

感觉：左腿发胀、发热；两手心微有蠕动。

四、手挥琵琶

〔命名释义〕　两手一前一后，前后摆动滚转好似挥弹琵琶的样子，故取此为名。

〔动作〕　有四：（1）右掌回捋；（2）左

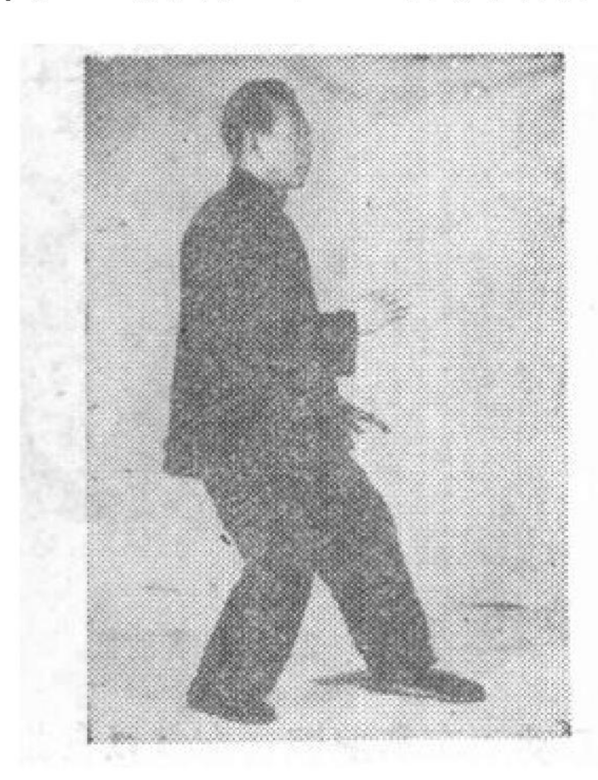


图3—20　右掌回捋

掌前掤；（3）左掌平按；（4）左掌上掤。

手挥琵琶的动作图解：

第一动　右掌回捋：右膝松力，身往后坐，体重移至右脚；左腿舒直，脚尖点地；松右肩、沉右肘，右掌稍微后撤，至大指与胸口前后对正，掌心向左，指尖向前；左掌掌心向下，指尖向前，左掌置于左胯旁。两眼向正前方平视。意在右掌掌心。（见图3—20）

感觉：胸部舒畅；右腿平稳、有劲；两掌掌心蠕动。

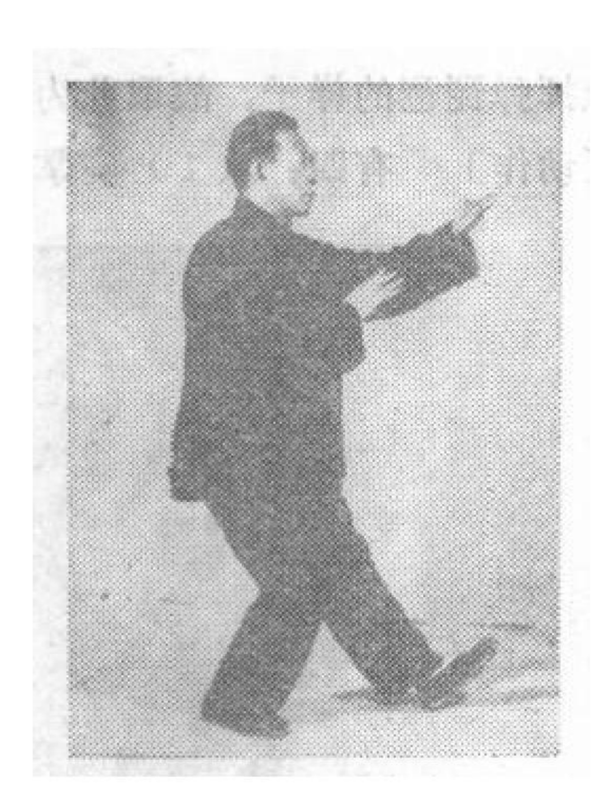


图3—21　左掌前掤

第二动　左掌前掤：左掌以食指尖引导向右前斜坡上，掌心逐渐翻转向内，大指遥对鼻尖；

右掌大指贴于左臂弯处，掌心斜向左下方。体重仍在右脚；左脚尖跷起，两脚形成右坐步式。两眼从左掌大指尖上方往平远看。意在左掌掌心。（见图 3—21）

感觉：右掌心和左脚心有轻微蠕动。



图 3—22　左掌平按

第三动　左掌平按：左掌以小指引导向右前方舒伸，掌心逐渐翻转向下，右掌随左掌的翻转向下时而翻转向上，两掌距离不变。与此同时，左脚落平，随之，屈膝略蹲，右腿舒直两脚形成左弓步式；重心在左脚。这时，两掌再向左前方挥动（即正前方之左 1/16处）到东北隅为止。眼神注视左掌食指指尖。意在左掌掌心。（见图

3—22）

感觉：全身舒畅，左掌心蠕动。



图3—23　左掌上掤

第四动　左掌上掤：左掌仍以食指为引导向左前上方舒伸，掌心逐渐翻转向上，掌领身起，右脚虚随，两脚相并。同时，右掌后撤以右腕脉门贴近右肋为度。重心仍在左脚。眼神注视左掌食指。意在左掌掌心。（见图3—23）

感觉：左脚如树植地生根；左掌心蠕动。

五、野马分鬃

〔命名释义〕　此式为象形动作，以头部和躯干比喻为马的头；以四肢（即两臂两腿）比喻为

马的头鬃。如两手左右，一上一下，气势娇健，前后摆动，好似野马在奔腾，头鬃分张，故取此名。

〔动作〕　有四：（1）左掌回捋；（2）左肩左靠；（3）右掌回捋；（4）右肩右靠。

野马分鬃的动作图解：



图3—24　左掌回捋

第一动　左掌回捋：眼神从左掌食指移向正前方平远看；右掌以食指引导向左后方回捋到左耳外侧，掌心向左，指尖向上；同时左掌以小指引导向右前下方移动到右膝前，掌心向右，指尖向下。与此同时，虚左脚，向左方1/8（东北隅）处伸出，两脚形成右坐步式。重心在右脚。意在右掌掌心。（见图3—24）

感觉：右腿发胀、发热、发酸。



图 3—25　左肩左靠

第二动　左肩左靠：右掌以食指引导，以肘前部分向右前方舒展；左掌也由肘前部分向左前方舒展。同时，左膝前弓，到左脚落平时，两掌在正前方相合，随即分开，右掌向右后方斜坡下移，以右掌心与右脚外踝上下相对为度；左掌则向左前方 1/8 处斜坡上移至左臂伸直为度，掌心向上。重心在左脚，两脚形成左弓步式。眼神先随左掌食指尖，两掌相合后则随右掌食指尖。意在玉枕穴。（见图 3—25）

感觉：左腿发胀、发热、发酸；全身力量贯到了左肩。



图 3—26　右掌回捋

第三动　右掌回捋：眼神离开右掌食指向正前方平远看；左掌向右后方回捋到右耳外侧，掌心向右，指尖向上；同时，右掌以小指引导向左前下方移动到左膝前，掌心向左，指尖向下。同时，右脚向右前方1/8处（东南隅）伸出，脚跟虚沾地面，脚尖跷起；重心在左脚，两脚形成左坐步式。意在左掌掌心。（见图 3—26）

感觉：左腿发胀、发热、发酸。

第四动　右肩右靠：左掌以食指引导，使肘前部分向左前方舒展；右掌也由肘前部分向右前方舒伸；同时右膝前弓，到右脚落平时，两掌在正前方相合，随即分开，左掌向左后方斜坡下移



图 3—27　右肩右靠

动到掌心与左脚外踝上下相对为度；右掌则向右前方1/8处斜坡上移动，至右臂舒直为度。重心在右脚，两脚形成右弓步式。眼神先随右掌食指尖，两掌相合后则随左掌食指。意在玉枕穴。（见图 3—27）

感觉：右腿发胀、发热、发酸；全身力量贯到了右肩。

六、玉女穿梭

〔命名释义〕　此式动作柔缓，姿态优美，运转线路是纵横四隅，错综往来，左右交织，形如穿梭一般，故取此名。

〔动作〕　有二十：(1)右掌翻转；(2)左掌斜挒；(3)左掌反采；(4)右掌前按；(5)左掌右转；(6)右掌斜挒；(7)右掌反采；(8)左掌前按；(9)两掌内合；(10)右掌下采；(11)右脚横移；(12)右肩右靠；(13)右掌翻转；(14)左掌斜挒；(15)左掌反采；(16)右掌前按；(17)左掌右转；(18)右掌斜挒；(19)右掌反采；(20)左掌前按。

玉女穿梭的动作图解：



图3—28　右掌翻转

第一动　右掌翻转：眼神离开左食指尖转向右前方，右掌向右前方舒长，掌心翻转向下，同时，左掌松垂移到右膝内侧。重心仍在右脚。意

在右掌掌心。（见图 3—28）

感觉：精神振奋；右手心和左脚心蠕动。



图 3—29 左掌斜掤

第二动 左掌斜掤：左掌以食指引导向右上方移到右肘下，掌心向上，指尖在右臂外侧，收左脚向左前1/8处伸出，脚跟着地；左掌向前舒长，左腕到右掌的中指时，左脚落平；左掌继续移向左前1/8（东北隅）处，伸至极度；左膝弓出（形成左弓步式），重心集于左脚。眼神随左掌食指。意在左掌掌心。（见图 3—29）

感觉：左腿发胀、发热；左掌掌心蠕动。



图 3—30 左掌反采

第三动 左掌反采：左掌以食指引导走外上弧形向左后方1/4（西北隅）处的上方移动，右掌大指抚左臂弯处随之移动；同时，向右后坐身成右坐步式（隅步），重心移在右脚。视线随左掌食指。意在左掌掌心。（见图 3—30）

感觉：右腿发胀、发热；左掌掌心发热和蠕动。

第四动 右掌前按：重心移向左脚，弓膝，成左弓步式（隅步）；同时，右掌离开左臂向左前方1/8（东北隅）处按出；左掌掌心向前上方翻转向上；两掌虎口相对；身对左前方(东北)；重心在左脚。视线经右掌大指上方向左前1/8（东



图 3—31 右掌前按

北隅）处平远视。意在右掌掌心。（见图 3—31）

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。



图 3—32 左掌右转

第五动　左掌右转：右臂松力，掌心渐翻向上；左掌以食指引导向右后方转去，转到3/8（正南）时，左脚尖向右转1/4（正南），身随步转；继续再转1/4（面向正西）时，右脚跟虚起，重心在左脚。眼神随左掌食指尖转向右前方（西北隅）。意在左掌掌心。（见图3—32）

感觉：全身转动好似盘香螺旋拧劲之势；左手心和右脚心有轻微蠕动。



图3—33　右掌斜捌

第六动　右掌斜捌：右脚向右横移1/8（西北隅）处，伸至极度。重心集于右脚成右弓步式。眼神随右掌食指尖。意在右掌心。（见图3—33）

感觉：右腿发胀、发热；右手心和左脚心蠕动。



图 3 —34　右掌反采

第七动　右掌反采：右掌以食指引导走外上弧形线向右后方 1／4 （东北隅）处的上方移动，左掌大指抚右臂弯处随之移动；同时，向左后方坐身成左坐步式（隅步），重心移至左脚。视线随右掌食指。意在左肩。（见图 3 —34）

感觉：左腿发胀、发热；右掌心发热和蠕动。

第八动　左掌前按：左掌向右前方 1／8（西北隅）处按出；右掌以大指引导转动使虎口由右后方转向左前方，至大指朝下，小指朝天为止。



图 3—35 左掌前按

同时，右脚逐渐落平，随之，屈膝略蹲，左腿舒直成右弓步式。重心在右脚。眼视左掌食指。意在右掌掌心。（见图 3—35）

感觉：两掌掌心蠕动；右腿发胀、发热。

第九动 两掌内合：两臂松力，右掌向前舒伸下落与肩平，掌心转向后；左掌斜坡向下移到大指贴近右臂弯处，掌心向前。同时，身向左转 1/8（面向正西），左膝松力，往后坐身，右腿舒直向左微移，脚跟虚沾地面，脚尖跷起。重心仍在左脚。两眼视线从右掌大指上方往远平看。意在右肩。（见图 3—36）

感觉：胸部特别舒畅；左腿发胀、热、酸。



图 3—36　两掌内合



图 3—37　右掌下采

第十动　右掌下采：右脚向左横移1/8，右膝贴近左膝，脚跟着地；左掌以食指引导向右上方斜移到右耳外侧，掌心向右，指尖向上；右掌以小指引导向左下方移动到左膝前，掌心向左，指尖向下。重心在左脚。眼神往正前方平远看。意在左掌掌心。（见图3—37）

感觉：左腿发胀、发热；两手心蠕动。



图3—38　右脚横移

第十一动　右脚横移：右脚向右横移半步，脚跟着地，脚尖跷起，重心仍在左脚；两掌位置不变。眼神转向右前方平远看。意在左肩井穴。（见图3—38）

感觉：左脚如树植地生根，大腿、小腿发胀、发热；右手指尖发胀、热。



图 3—39 右肩右靠

第十二动 右肩右靠：右掌以食指引导，以肘前部分向右前方舒展；左掌也以食指引导以肘前部分向左前方舒展；右膝前拱，到右脚落平时两掌在正前方相合后随即分开，左掌向左后斜坡下落，掌心朝下与左外踝骨上下对正为止；右掌则向右前上方移动到手高与耳尖相平为止，掌心向上。与此同时，右腿屈膝略蹲，左腿舒直成为右弓步式，重心仍在右脚。眼神注视左掌中指指甲。意在玉枕穴。（见图 3—39）

感觉：右腿发胀、发热、发酸；全身之劲都集中到右肩。


图 3—40　右掌翻转

第十三动　右掌翻转：眼神由左掌中指离开之后转向到右前方；右掌向右前方舒伸，掌心翻


图 3—41　左掌斜掤

转向下。同时，左掌松垂移到右膝内侧；重心仍在右脚。意在右掌掌心。（见图3—40）

感觉：精神振奋；右手心和左脚心蠕动。

第十四动　左掌斜掤：左掌以食指引导向右上方移动到右肘下，掌心向上；收左脚，向左前方1/8（西南隅）处伸出，脚跟着地，脚尖跷起，然后渐渐落平，随之，屈膝略蹲；右腿舒直形成左弓步式，重心在左脚。同时，左掌沿右臂外侧继续移向左前方（西南隅）处伸至极度为止，掌心向上，左腕脉门与右掌中指相贴为度。眼视左掌食指。意在左掌掌心。（见图3—41）

感觉：左腿发胀、发热；左手心蠕动。



图3—42　左掌反采

第十五动　左掌反采：左掌以食指引导走外上弧形向左后上方1／4（东南隅）处的上方移动，右掌大指抚左臂弯处随之移动，同时，右膝松力，身子往右腿上坐；左腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起，成为右坐步式。重心仍在右脚。眼神随左掌食指。意在左肩。（见图3—42）

感觉：右腿发胀、发热；左手心蠕动。



图3—43　右掌前按

第十六动　右掌前按：右掌离开左臂弯向左前方（西南隅）按出；左掌掌心向前上方翻转朝上；两掌虎口相对。同时，左脚逐渐落平。随之，屈膝略蹲；右腿舒直形成左弓步式。重心在左脚。眼神注视右掌食指。意在左掌心。（见图3—43）

感觉：左腿发胀、发热；两手心蠕动。



图 3—44　左掌右转

第十七动　左掌右转：右腕松力，掌心渐翻向上；左掌以食指引导向右后方转动，左掌心转向正北时，左脚尖也转向正北，身随步转，继续再转1/4（面向正东）时，右脚跟虚起；重心在左脚。两眼视线随左掌食指尖，转向右前1/8（东南隅）处往平远看。意在左肩井穴。（见图3—44）

感觉：全身转动好似盘香螺旋之拧劲；左手心和右脚心有轻微蠕动。



图 3—45　右掌斜掤

第十八动　右掌斜掤：右脚向右横移1/8（东南隅）处，脚跟先着地，逐渐落平，随之，屈膝略蹲；左腿舒直形成右弓步式。重心在右脚。与此同时，右掌以掌心沿左臂外侧向右前方移动，至右腕脉门和左掌中指尖相贴时为度。眼神随右掌食指指尖。意在命门穴。（见图 3—45）

感觉：右腿发胀、发热；右手心和左脚心蠕动。

第十九动　右掌反采：右掌以食指引导走外上弧形向右后方1/4（西南隅）处的上方移动，左掌大指抚右臂弯处随着移动。同时，左膝松力，身子往左腿上坐；右腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起形成左坐步式。重心移于左脚。两眼视线


图 3—46　右掌反采

随右掌食指。意在右肩井穴。（见图 3—46）

感觉：左腿发胀、发热；右手心和左脚心蠕动。


图 3—47　左掌前按

第二十动　左掌前按：左掌离开右臂弯向右前方1/8（东南隅）处按出；右掌掌心向前上方翻转朝上；两掌虎口相对。同时，右脚逐渐落平，随之，屈膝略蹲；左腿舒直形成右弓步。重心在右脚。眼神注视左掌食指指尖。意在右掌掌心。（见图3—47）

感觉：右腿发胀、发热、发酸。

七、肘底看锤

〔命名释义〕　此式名称为术语，以两掌均变为拳，在肘下面拳为主，也称看式，指防守的意思，而上面的拳（锤）是攻击之法，也是处于等待之势，故取此名。

〔动作〕　有二：(1)上步按掌；(2)左拳上提。

肘底看锤的动作图解：

第一动　上步按掌：右掌以食指引导向右前斜上方（东南隅）伸出；这时，左脚自动地向前迈一步，先落脚跟，后落脚掌，拱左膝；右腿舒直形成左弓步式，重心在左脚。与此同时，左右两掌向身子的左后下方捋按，右掌捋到身前左侧停止；左掌继续下按靠近左胯旁为止，两掌虎口均向正前方；掌心均向下。眼神朝正前方平远看。意在左掌心。（见图3—48）

感觉：右手心和左脚心蠕动。



图 3—48　上步按掌



图 3—49　左拳上提

第二动　左拳上提：右膝松力，往后坐身，左腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起，形成右坐步式。同时，左掌逐渐变为拳，拳心翻转向上，由左肋下向右前斜坡上，经过右臂弯向前上方伸出，以食指中节与鼻尖前后对正为度，拳心向内；同时右掌也变为拳向下松撤，拳眼朝上托着左肘肘尖为度。重心集于右脚。眼神从左拳上面穿过往前平远看。意在右拳。（见图3—49）

感觉：　右腿发胀、发热、发酸；脊背和腰部发热。

八、金鸡独立

〔命名释义〕　此式系以一条腿支持体重。而另一条腿屈膝提起垂悬不落，形如鸡之单腿独立状态，故取此为名。

〔动作〕　有四：（1）两掌滚转；（2）右掌上掤；（3）左掌前掤；（4）左掌上掤。

金鸡独立的动作图解：

第一动　两掌滚转：两拳同时松开变掌，掌心互相翻转向左前方移动，右掌伸到左肘下，掌心向上，左掌心向下；左脚落平，弓左膝；右腿舒直形成左弓步式。重心在左脚。眼神注视右掌食指。意在左掌掌心。（见图3—50）

感觉：左腿发胀、发热；两手心蠕动。



图 3—50　两掌滚转



图 3—51　右掌上掤

第二动　右掌上掤：右掌以食指引导贴左臂下向左前 1/8 处往上舒伸，领腰长身，当右臂弯向前达到左掌下时提起右膝；右掌指尖上指，继续向右转动，当身转向正前方，右掌高举，掌心向左，指尖向上；左掌掌心向右，指尖向下贴近右脚脚跟；左脚独立支撑体重。眼神朝正前方平远看。意在左肩井穴。（见图 3—51）

感觉：腰部发热；左腿发酸、发热；右膝特别有劲。



图 3—52　左掌前掤

第三动　左掌前掤：左膝松力，向下蹲身，右脚下落，先落脚跟后落脚尖，脚放平之后拱右膝；左腿舒直形成右弓步式，重心移于右脚。同

时，右肘下垂；左掌贴于右肘尖外，掌心向上，指尖向右。眼神注视左掌食指指尖。意在右掌掌心。（见图 3—52）

感觉：右腿发胀、发热；两手心蠕动。



图 3—53 左掌上挪

第四动 左掌上挪：左掌以食指引导贴右臂外面向右前 1/8 往上舒伸，领腰长身，当左臂弯向前达到右掌下时提起左膝；左掌指尖上指，继续向左转动，当身子转向正前时，左掌高举，掌心向右，指尖向上；右掌指下指左脚跟，身向正东；右脚单腿独立。眼神朝向正前方往远平看。意在右肩井穴。（见图 3—53）

感觉：腰部发热；右腿发热、发酸；左膝盖尖特别有劲。

九、倒撵猴

〔命名释义〕 拳中术语，将退步过程中腰胯向后的移动，称为撵劲，把敌人称呼为猴，我引敌前扑，而退步撤手转移。其进攻之势，同时又以手击其头部，故取此名。

〔动作〕 有十：(1)右掌反按；(2)左掌前按；(3)左掌下按；(4)右掌前按；(5)右掌下按；(6)左掌前按；(7)左掌下按；(8)右掌前按；(9)右掌下按；(10)左掌前按。

倒撵猴的动作图解：



图3—54 右掌反按

第一动　右掌反按：右掌以大指引导向右膝前方按出，（掖掌）掌心向外，指尖向下；同时左掌下落虎口靠近左耳。视线注于右掌掌根。意在脊背。左脚仍垂悬不落，右脚仍支撑体重。（见图 3—54）

感觉：腰部发热；右掌掌心蠕动。



图 3—55　左掌前按

第二动　左掌前按：右掌以大指引导向左转，搂左膝，之后松垂下落到右胯旁，掌心向下，指尖向前；同时，左腕松力靠近左耳；右膝松力向下蹲身；左掌以无名指引导向正前按出；左脚后撤成右弓步式，左掌大指遥对鼻尖。重心集于右脚。视线经左掌大指上正前平远视。意在

左掌掌心。（见图 3—55）

感觉：右腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。



图 3—56 左掌下按

第三动 左掌下按：左腕松力，左掌用指尖向右前方舒缓下按；同时，右掌腕部松力，向上抬起使虎口靠近右耳为止；重心向后移于左脚；扬右脚尖；左掌掌心与右脚大指上下相对；同时，右腕松力，上提到右耳外侧；重心集于左脚。视线注于左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图 3—56）

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

第四动 右掌前按：右掌以无名指引导向前舒伸；同时，视线离开左掌食指尖向左前上方移



图 3 —57 右掌前按

去；右掌伸到正前方时，立身平看；右膝松力，右脚向后撤，右腿舒直，脚尖虚着地；同时，左掌回捋到左膝外侧止，掌心向下；右脚跟落平；左膝弓足成左弓步式；同时，立右掌，掌心向外，指尖向上；重心集于左脚。视线从右掌大指上平远视。意在右掌掌心。（见图 3 —57）

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

第五动 右掌下按：右腕松力，右掌以指尖向左前方舒缓下按。同时，右膝松力，往后坐身，左腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起成为右坐步，右掌掌心与左脚大趾上下对正。与此同时，左掌腕部松力，向上提起使虎口靠近右耳孔为止；重心集于右脚。视线注于右掌食指指尖。意

在右掌掌心。（见图 3 —58）

感觉：右腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。



图 3 —58　右掌下按



图 3 —59　左掌前按

第六动　左掌前按：左掌以无名指引导向前舒伸，同时，视线离开右掌食指，立身抬头向正前方平看；左膝松力，先收回左脚，然后再向左后方撤一步，先落脚尖，后落脚跟，成为右弓步式与此同时，右掌由左向右后方搂至右膝外侧止；掌心向下，指尖向前，重心在右脚。视线由左掌大指上方向前平远看。意在右掌掌心。（见图 3 —59）

感觉：右腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。



图 3 —60　左掌下按

第七动　左掌下按：左掌以指尖引导，向右前方舒缓下按，同时往后坐身，重心移于左脚，扬右脚尖成为左坐步式；左掌掌心与右脚大趾上

下对正为止。与此同时，右掌腕部松力向上提至虎口靠近右耳为止。视线注于左掌食指指尖；意在右掌掌心。（见图3—60）

感觉：左腿发胀、发热，两手手心蠕动。



图3—61 右掌前按

第八动 右掌前按：右掌以无名指引导向前舒伸，同时，视线离开左掌食指尖向左前上方移去，右掌伸到正前方时，立身平看，右膝松力，收回右脚再向右后方撤一步，右腿舒直，脚尖虚着地，同时，左掌由右向左后方搂到左膝外侧为止，掌心向下，指尖向前，右脚跟落平，左膝向前弓成为左弓步式。视线从右掌大指上方平远看。意在左掌掌心。（见图3—61）

感觉：左腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。



图 3—62　右掌下按

第九动　右掌下按：右掌腕部松力以食指引导，向左前方舒缓下按，同时，重心往后移于右脚上，左脚脚尖扬起，右掌掌心与左腿大趾上下相对，与此同时，左掌腕部松力向上提至虎口靠近左耳孔为止。视线注于右掌食指指尖。意在右掌掌心。（见图 3—62）

感觉：右腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。

第十动　左掌前按：左掌以无名指引导，向前舒伸，同时，视线离开右掌食指尖向右前上方移去，左掌伸到正前方时，立身舒直，脚尖虚沾地面。同时，右掌由左向右后方搂到右膝外侧为止，掌心向下，指尖向前；左脚跟落 平时 右 膝

弓足成为右弓步式。重心集于右脚。视线从左掌大指上方向前平远看。意在右掌掌心。（见图 3 —63）

感觉：右腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。



图 3 —63 左掌前按

十、斜飞式

〔命名释义〕 两臂斜展，有如鸟在空中飞翔之意，故取此名。

〔动作〕 有四：（1）左掌斜挪；（2）右掌下捋；（3）左脚前伸；（4）左肩左靠。

斜飞式的动作图解：

第一动 左掌斜挪：左掌以小指引导掌心向左前上方移转；右掌心向右后下方；腰微向下松；重心仍在右脚。视线注视左掌食指。意在右

掌掌心。（见图 3—64）

感觉：右腿发胀、发热。



图 3—64 左掌斜掤

图 3—65 左掌下捋

第二动　左掌下捋：左掌以小指引导走左外下弧形线向右移动到右膝前为度，掌心向右；右掌以食指引导走外上弧形线向左移动到左耳外侧为度，掌心向左。视线向正前平远视。意在右掌掌心。（见图3—65）

感觉：右腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。



图3—66　左脚前伸

第三动　左脚前伸：左膝松力，左脚向左前方（东北隅）伸出，脚跟着地，成右坐步式（隅步），重心仍在右脚。视线不变。意仍在右掌掌心。（见图3—66）

感觉：右腿加重、发热、发胀。



图 3—67 左肩左靠

第四动 左肩左靠：两肘松力，右掌以小指引导向右下垂，左掌以食指引导向左上提；左脚落平，两掌掌心虚合；弓左膝；两掌分开，左掌向左前上方移动 1/8 以腕与肩平为度，掌心斜向内；同时，右掌向右后下方虚采，以掌心遥与右踝相对为止。重心集于左脚成左弓步式（隅步）。视线注左掌食指尖。意在左掌。（见图 3—67）

感觉：左腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。

十一、提手上式

〔命名释义〕 此式为象形动作。右掌变钩和

身形向上伸长升起如提物状，故取此为名。

〔动作〕　有四：（1）半面右转；（2）左掌打挤；（3）右掌变钩；（4）右钩变掌。

提手上式的动作图解：



图 3—68　半面右转

第一动　半面转身：左脚尖向右转 1/8（脚尖至东南）；视线离开左掌食指尖向右前 3/8 移动，同时，身向右转 3/8 面向正南，身向后坐成左坐步式；同时，右掌陆续翻转向前舒伸，掌心向内，指尖向上，拇指遥对鼻尖，左掌大指贴于右臂弯；松肩垂肘，重心在左脚。眼从右拇指尖上方平远视。意在右掌掌心。（见图 3—68）

感觉：左腿发胀、发热，左掌心右脚心蠕动。



图3—69 左掌打挤

第二动 左掌打挤：右脚渐渐落平，（右弓步）右掌随屈臂横平于胸前，掌心向里，指尖向左，同时，左掌以掌心扶在右脉门处。重心移于右脚，视线从左食指上面向前平远视，意在脊背。（见图3—69）

感觉：全身力量饱满，脊背圆撑，气势完整。

第三动 右掌变钩：右掌五指聚拢变钩，向前上（微偏右）提，身随腕而上长，左脚虚净随身之上长而收之与右脚相齐，同时，左掌下按，至大指横贴于脐下为止。视线与意均在右腕。（见图3—70）

感觉：当五指聚拢时，右小腿有踩汽车刹车踏板之感，右掌心蠕动。



图 3—70　右掌变钩



图 3—71　右钩变掌

第四动　右钩变掌：右钩上提，以小指引导渐向上翻转变掌，掌心向外前上方，指尖斜向左上方。眼从右掌食指尖上面仰视远方。重心仍在右脚。意在右掌掌心。（见图 3 —71）

感觉：胸部舒畅；两手心发热和蠕动。

十二、白鹤亮翅

〔命名释义〕 此式亦是象形动作，两掌一上一下，两臂不对称，身体扭转单手上举为展翅，双手上伸为亮翅，故取此为名。

〔动作〕 有四：（1）俯身按掌；（2）向左扭转；（3）左掌上掤；（4）两肘下垂。



图 3 —72　俯身按掌

第一动　俯身按掌：视线注右掌食指尖，渐渐向下俯身，俯至右掌与肩平（掌心向外）时，视线改为注左掌食指尖，左掌向下按至极度为止；俯身时两腿直立，膝部不要弯曲；重心平均在两脚。意在左掌掌心。（见图 3 —72）

感觉：两腿胭窝肌健抻的发酸，两掌掌心发热。



图 3 —73　向左扭转

第二动　向左扭转：右膝松力，左掌指尖下垂（视线仍在左掌食指），以大指引导掌心向左翻转而逐渐向外转 1/4（至正东）到左脚心外侧为度，视线移注于左掌中指指尖；同时，右掌亦随上身而转至正东，掌心向外；重心集于左脚。

意在左掌掌心。（见图3—73）

感觉：两肋舒张，手心蠕动，左腿腘窝发热、发酸。



图3—74　左掌上掤

第三动　左掌上掤：左掌以中指引导向外舒伸到极度，左臂自然上起，左掌向外至头顶以上向右前上方转正（仍向正南），同时，右掌随而转正，两掌掌心向外，十指尖均上指，眼由两掌中间向前上方仰视；重心仍在左脚。意在两掌掌心。（见图3—74）

感觉：两肋特别舒畅，两掌十指指尖发胀、发热。



图 3—75　两肘下垂

第四动　两肘下垂；两膝松力，渐向下蹲身，同时，肩肘腕腰胯各部均松力，两肘尖渐渐下垂，两掌渐随肘落而向内转，至两腕与两肩相平，掌心转向内为止，重心平均在两脚。眼由两掌中间平远视。意在两掌指尖。（见图 3—75）

感觉：全身轻松舒适；两手心发热，手指尖发胀。

十三、海底针

〔命名释义〕　此式系以一手沉采对方的手臂使其身子向前倾斜，另一手前击对方的海底穴（即腋下），故取此为名。

〔动作〕　有四：①左掌下按；②右掌前按；③右掌前指；④右掌下指。

海底针的动作图解：



图 3—76　左掌下按

第一动　左掌下按：左掌以小指引导掌心向左前下方（转1/4而至正东）按(掌心如扶物），以左臂舒直为度；同时右腕松力，腕在右耳旁，掌心向下，指尖向前，上身随视线（看左掌食指尖）之转动而向左转；重心集于右脚。视线不离左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图 3—76）

感觉：右腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。

第二动　右掌前按：左脚向左前移半步，（面向正东）脚跟着地，脚尖逐渐落实，弓左膝



图 3—77　右掌前按

成左弓步式；同时，右掌从右耳旁以无名指引导向前（正东）按出，掌心向外，大指尖遥对鼻尖；同时，右脚跟微向外开；左掌在左膝外侧；重心集于左脚。眼经右大指上方平远视。意在右掌掌心。（见图 3—77）

感觉：左腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。

第三动　右掌前指：身向后坐，重心移在右脚成右坐步式；同时，右腕松力，右掌指尖前指掌心向左。视线从右掌大指尖上正前平远视。意在左掌掌心。（见图 3—78）

感觉：右脚如树植地生根；右掌掌心与左脚脚心蠕动。



图 3—78　右掌前指



图 3—79　右掌下指

第四动　右掌下指：松腰，右掌腕部松力，指尖渐向两膝间下指，掌心向左，指尖向下；左掌以食指引导斜右上，食指尖到右耳外侧为度，掌心向右，指尖向上；同时，左膝松力，左脚撤到右脚脚尖旁，脚尖虚着地，重心仍在右脚。视线向前平远看。意在右掌掌心。（见图 3 —79）

感觉：右腿发胀、发热、发酸。

十四、扇通背

〔命名释义〕　将自己脊椎比喻为扇轴，将两臂看成扇辐，在腰脊的作用下，两臂横侧分张有如折扇张开。故取此为名。

〔动作〕　有二：（1）两掌前伸；（2）左掌前按。

扇通背的动作图解：

第一动　两掌前伸：重心不动；右掌以食指引导渐向前上方移动，以臂与肩平为止，掌心向左，左掌由右耳侧移至右臂下，以掌心顺右臂向前伸长；同时，右掌掌心渐翻向下，与左掌掌心虚相对合。视线注于右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3 —80）

感觉：右腿发胀、发热。

图 3—80　两掌前伸

图 3—81　左掌前按

第二动　左掌前按：伸左脚，脚跟虚着地，脚尖向右转1/4（脚尖向正南）落平；两掌分开，左掌以食指引导向右前1/8方向按出，掌心向外，指尖向上；右掌和左掌分开后，亦以小指引导向右后上方掤去，右肘弯曲，右掌食指斜指右眉梢；同时，松腰向下蹲身，右脚跟向左转1/4成骑马步式，重心在两脚。视线从左掌食指尖上平远视。意在左掌掌心。（见图3—81）

感觉：前胸舒畅，两脚如树植地生根，特别有劲。

十五、左右分脚

〔命名释义〕　身体高耸，向前探出，有如乘马探身向前，称为高探马，用脚向左右分踢则有左右二式，故取此名。

〔动作〕　有十二：（1）两掌虚合；（2）两掌右伸；（3）右掌回捋；（4）两掌交叉；（5）两掌高举；（6）两掌平分；（7）两掌虚合；（8）两掌左伸；（9）左掌回捋；（10）两掌交叉；（11）两掌高举；（12）两掌平分。

左右分脚的动作图解：

第一动　两掌虚合：左掌以小指引导向下往回收撤，掌心翻转向上，到胸前为止；右腕松力向前下方到胸前，臂与肩平，两掌虚对（上下约

图 3—82　两掌虚合

图 3—83　两掌右伸

距六寸），同时，长腰立身，收左脚（脚跟约距右脚一寸），脚尖虚着地成虚丁步，重心集于右脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图3—82）

感觉：右腿发热；两掌心发热而蠕动。

第二动　两掌右伸：右膝松力向下蹲到极度；左脚向左前方1/8处伸出，脚跟着地；弓左膝，成左弓步式（隅步）；两掌随左膝之前弓先向左前1/8处伸出，继续走外弧形移到右前1/16处为止，右掌在前，掌心向下，左掌在右臂弯处，掌心向上，重心集于左脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图3—83）

感觉：左腿发胀、发热、发酸，左手心蠕动。



图3—84　右掌回捋

第三动　右掌回捋：右掌以小指引导，走内弧形渐向左下方移动，以手背贴在左膝盖左侧为止，掌心向左；同时，左掌以食指引导，渐向右上方移动，到右耳外侧为止，掌心向右；当右掌移到两膝中间时，右脚跟向外蹬出1/4成左弓步式（隅步）；重心仍在左脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图3—84）

感觉：左腿发胀、发热、发酸；右腿腘窝肌腱抻的酸痛。



图3—85　两掌交叉

第四动　两掌交叉：右掌以大指引导，掌心先转向内，由下向上方移动，掌心复渐转向外，走上弧形继续向左前1/16（东北隅）处移动

到腕与肩平为止；同时，左掌以食指引导，渐向左上方移动，到左前1/16处与右掌交叉，右掌在外，左掌在内，掌心均向外，重心仍在左脚。视线由两掌交叉中间平远视。意在右掌掌心。（见图3—85）

感觉：两肋伸展舒畅，两掌十指指尖发胀、发热。



图3—86　两掌高举

第五动　两掌高举：两掌以小指引导同时向左前上举过顶；同时身随臂起，右膝提起（膝盖与胯平），左脚独立。视线由交叉之两腕下向平远视。意在右掌掌心。（见图3—86）

感觉：左脚如树植地生根，两掌指尖发热、发胀。

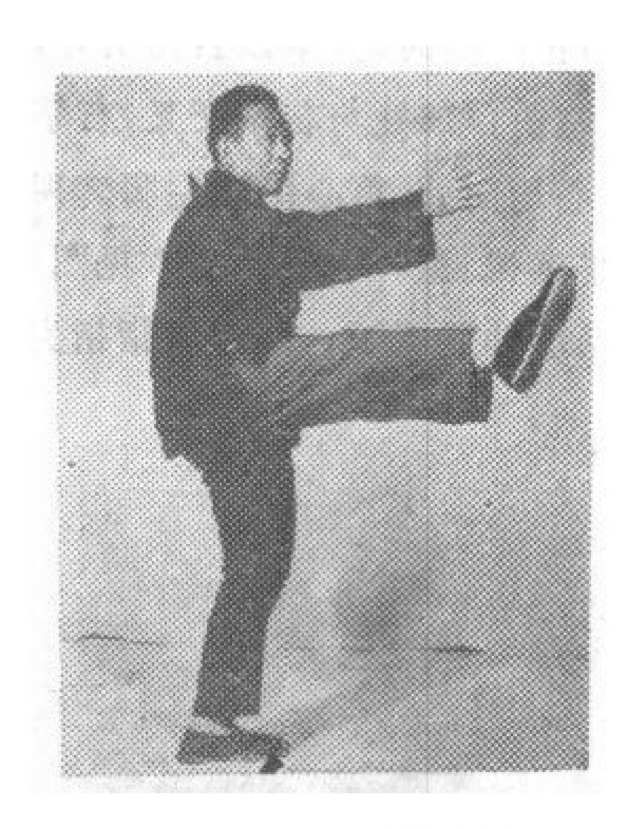


图 3 —87　两掌平分

第六动　两掌平分：两掌均以小指引导，走上弧形向右前，左右斜角分开下落到与肩平为度；右掌心向左，指尖朝前（东南）；左掌心向右，指尖朝后（西北）。同时，右脚向右前方踢出，脚面绷平，脚尖前指，与右臂上下成平行线。重心在左脚。视线注视右掌大指。意在左掌食指尖。（见图 3 —87）

感觉：左脚五趾抓地；右脚力贯脚尖；两掌掌心发热。

第七动　两掌虚合：左膝松力，松腰蹲身，右脚跟着地成左坐步式；同时两肘松力，右掌以小指引导向右后方往下反捋，到手背贴近右膝上

图 3—88　两掌虚合



图 3—89　两掌左伸

方为止，掌心向上，指尖向左，左掌以食指引导，向右前方虚按到右掌之上方为止，掌心向下，指尖向右，两掌上下相对。视线先随右掌食指，及左掌与右掌虚合时，随左掌食指指尖。意在左掌掌心。（见图 3—88）

感觉：右腿发胀、发热、两手心发热和蠕动。

第八动　两掌左伸：左掌继续走外弧形线移动到左前方 1/16处为止，左掌在前，掌心向下，右掌也随着向左前方移动，掌心向上，在左掌的后边靠近左臂弯处为止，与此同时，右脚逐渐落平，右脚弓出，左腿在后伸直（成右弓步式；重



图 3—90　左掌回捋

心集于右脚。视线注左掌食指尖。意在右掌掌心。（见图3—89）

感觉：右腿发胀、发热、右掌心和左脚心微微蠕动。

第九动　左掌回捋：左掌以小指引导走内弧形渐向右下方移动，以手背贴在右膝盖右侧为止，掌心向右，同时，右掌以食指引导渐向左上方移动，到左耳外侧手背贴近耳孔为止，掌心向左，当左掌移到两膝中间时，左脚脚跟向外开1/4成右弓步式（隅步）。重心仍在右脚。视线注左掌食指尖。意在右掌掌心。（见图3—90）

感觉：右腿发胀、发热、发酸，左腿腘窝肌腱伸张微有酸痛。



图3—91　两掌交叉

第十动　两掌交叉：左掌以大指引导使掌心先转向内，再由下向上方移动，掌心逐渐转向外走上弧形继续向右前方1/16（西南隅）移动，到腕与肩平为止，同时，右掌以食指引导渐向右上方移动，到右前1/16处与左腕交叉，左掌在外，右掌在内，两掌掌心均向外。重心仍在右脚。视线由两掌交叉中间平远看。意在右掌掌心。（见图3—91）

感觉：两肋舒展通畅，两掌的十指指尖发胀、发热。

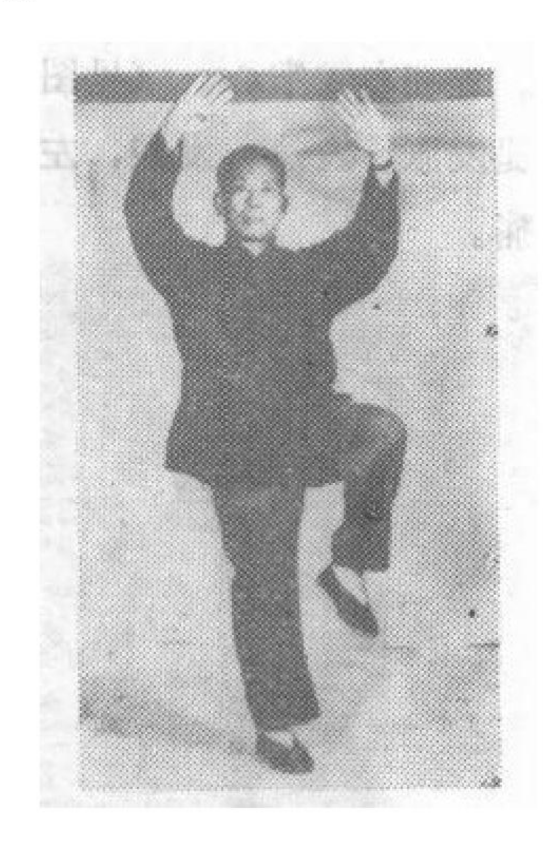


图3—92　两掌高举

第十一动　两掌高举：两掌均以小指引导，同时，向右前上方举过头顶，身随臂起，左膝提

起（膝盖与胯平）。右脚独立支撑身体重量。视线由交叉两腕中间下方平远看。意在右掌掌心。（见图3—92）

感觉：右脚如树植地生根；两掌指尖发胀、发热。



图3—93 两掌平分

第十二动 两掌平分：两掌均以食指引导，走上弧形向左前、右后斜角分开，下落到与肩平为度，左掌心向右、指尖向前（东北隅），右掌掌心向左，指尖向后（西南隅）。同时，左脚向左前方踢出，脚面绷平，脚尖前指，与左臂上下成平行线；重心在右脚。视线注视左掌大指。意

在右掌食指尖。（见图 3—93）

感觉： 右脚五趾抓地；左脚力贯脚尖；两掌掌心发热。

十六、转身蹬脚

〔命名释义〕　左分脚踢出之后，身体随脚跟后撤而转动，立稳后再用脚跟前蹬，称为转身蹬脚，故取此为名。

〔动作〕　有四：（1）两拳交叉；（2）提膝转身；（3）两掌高举；（4）两掌平分。

转身蹬脚的动作图解：

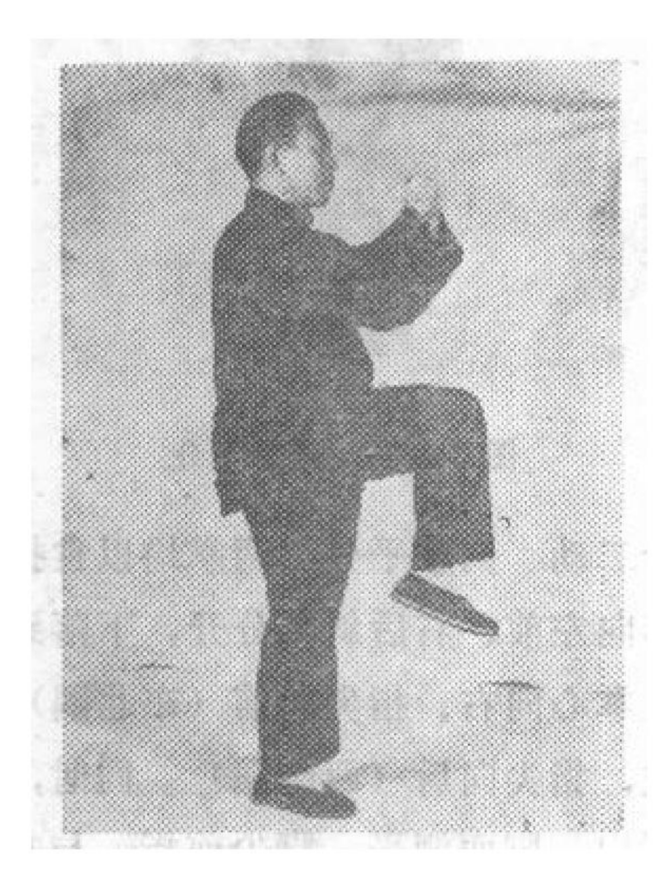


图 3—94　两拳交叉

第一动　两拳交叉：左膝松力，左脚悬垂，两臂松力，两掌均以小指引导向前合而渐变为拳；到正前方，两拳在腕部相搭叉成十字状，左拳在外，右拳在内，拳心均向里；重心仍在右脚。视线由两拳中间平远看。意在右拳。（见图3—94）

感觉：右小腿肌腱紧张度增强有劲，两肋舒畅。



图3—95　提膝转身

第二动　提膝转身：左膝往左后上提（膝与胯平），以右脚脚跟为轴向左后方转身（180度），手脚和眼神等姿态均不变。意仍在右拳。（见图

3—95）

感觉：两肋舒松通畅；腰腿有劲，显著身体轻松。

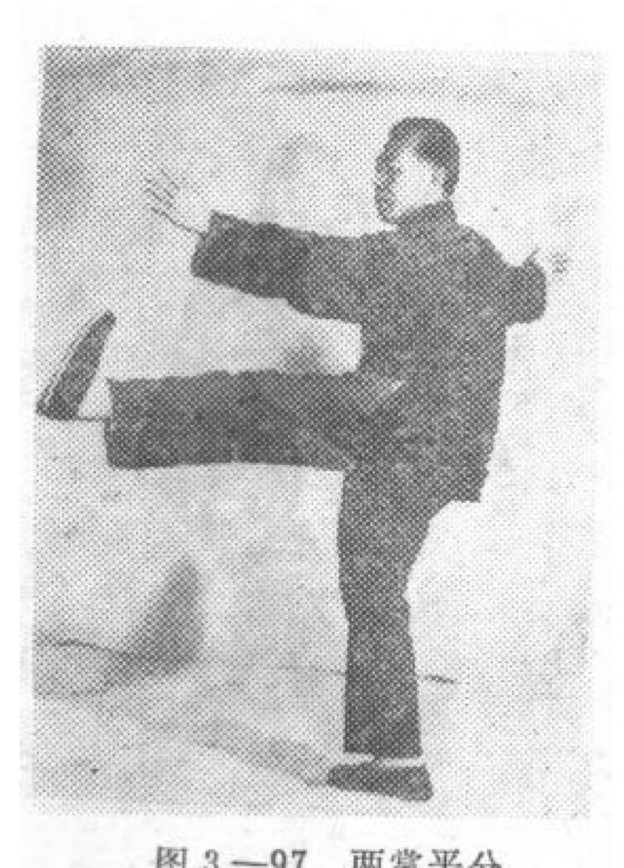


图3—96　两掌高举

第三动　两掌高举：两臂松力，两拳往上方伸举翻转而变为掌（指尖向上），掌心向外；两脚和视线姿态不变。意仍在右掌掌心。（见图3—96）

感觉：右腿发胀、发热、两掌十指发胀发热。

第四动　两掌平分：两掌以指尖引导走上弧形向左前右后斜角（下降到手与肩平为度）；左掌心向右，指尖朝前合掌向左，指尖向后，同时，


图 3—97　两掌平分

左脚向左前方蹬出。重心仍在右脚。视线向西南隅平远视。意在右掌。（见图 3—97）

感觉：右脚五趾抓地、左脚力贯脚跟；两手心发热。

十七、进步栽锤

〔命名释义〕　进步向前，同时握拳由上下击，如栽植作物状，故取此名。

〔动作〕　有六：（1）左掌下按；（2）右掌前按；（3）右掌下按；（4）左掌前按；（5）左掌下按；（6）右拳下栽。

进步栽锤的动作图解：



图 3—98 左掌下按

第一动 左掌下按：右膝松力，松腰蹲身，左脚下落脚跟着地成右坐步式；左掌随左脚之下落而下按，搂左膝；同时，松右腕，虚提到右耳外侧。重心在右脚。视线随左掌食指。意在左掌掌心。（见图 3—98）

感觉：右腿发胀、发热、右掌心与左脚心蠕动。

第二动 右掌前按：左脚尖逐渐落平，抬头，视线逐渐向前平远视，弓左膝成左弓步式；右掌以无名指引导向前按出，掌心向外，大指遥对鼻尖，左掌在左膝旁；重心在左脚。眼从右掌大指尖上方平远视。意在右掌掌心。（见图 3—99）

感觉：左腿发胀和酸热，两掌掌心蠕动。

图 3 —99　右掌前按



图 3 —100　右掌下按

第三动　右掌下按：右掌以食指引导向前下按，至左膝前方为止；同时，左掌腕部松力，上提至左耳旁；重心仍在左脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3—100）

感觉：左腿发热、发胀。



图 3—101　左掌前按

第四动　左掌前按：抬头，视线逐渐向前平看；提顶、立腰，虚右脚跟，松右膝，右脚向前迈出落平成右弓步式，左掌向前按出。（形式与本式（2）相同，只左右肢不同。见图 3—101）

感觉：右腿发热和酸、胀，两掌心蠕动。

第五动　左掌下按：左掌以食指引导向前下按，至右膝前方为止，同时右腕松力，上提至右

图 3—102　左掌下按



图 3—103　右拳下栽

耳旁；重心仍在右脚。视线在左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图3—102）

感觉：右腿发胀、发热。

第六动　右拳下栽：左脚向左前方迈进一步后，右掌变拳随左膝之前弓而向前下方伸到左脚前方为止，拳眼向前；左掌虚贴右臂处（腕后肘前）；重心在左脚。视线注右拳食指中节。意在右拳拳面。（见图3—103）

感觉：左腿发胀、发热、发酸。

十八、翻身撇身锤

〔命名释义〕　撇身之后用拳进击之意。所谓撇身，是以腰为转折，使臂膊用横劲作圆弧；故取此为名。

〔动作〕　有二：（1）右拳上提；（2）右肘下采。

翻身撇身锤的动作图解：

第一动　右拳上提：右拳向前方往上舒长，拳眼渐转向下，右拳提高过眼时，左脚以脚跟为轴脚尖向右转1/4（对正北），右肘松力，以肘尖引导向右后方转去，身随臂转1/2（向正东）；重心在左脚成右虚步式，右脚跟虚起；当左掌随右拳转至1/4（正北）时，左掌掌心扶在右臂弯上继续随转。视线先随右拳，转到1/4

图 3—104　右拳上提

图 3—105　右肘下采

时随右肘。意在右肘肘尖。（见图 3—104）

感觉：左腿发胀、发热、发酸，右肘尖有劲，脊背发热。

第二动　右肘下采；右脚跟向内收正，向右横开一步（正步），脚跟着地，弓右膝成右弓步式；右拳随肘之下垂而与膝盖齐，拳眼向上；左掌仍随右拳；重心在右脚。视线先随左掌食指尖，待脚落平时，弓右膝、抬头、平远视意在右拳。（见图 3—105）

感觉：右腿发胀、发热，左腿腘窝肌腱舒长。

十九、二起脚

〔命名释义〕　屈腿下蹲使全身含蓄，然后伸长身形蹬出左脚，或蹬出右脚，称为起脚。由于左右两脚连续蹬踢，一环紧扣一环，故取此为名。又称鸳鸯脚。

〔动作〕　有六：（1）翻掌出步；（2）两掌右伸；（3）右掌回捋；（4）两掌交叉；（5）两掌高举；（6）两掌平分。

二起脚的动作图解：

第一动　翻掌出步：左掌以小指引导随右拳外向下翻转，掌心向上，右拳心微转向下与左掌掌心虚对；左膝松力，左脚向左前1/8处伸出，脚跟着地成右坐步式（隅步）；重心在右



图 3—106 翻掌出步



图 3—107 两掌右伸

脚。视线注右拳食指中节。意在右拳。（见图3—106）

感觉：右腿发胀、发热，左手心和右脚心蠕动。

第二动　两掌右伸；弓左膝，成左弓步式（隅步）；右拳改掌，两掌随左膝之前弓先向左前1/8处伸出，继续走外弧形移到右前1/16处为止，右掌在前，掌心向下；左掌在右臂弯处，掌心向上；重心集于左脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图3—107）

感觉：左腿发胀发热、左掌心与右脚心蠕动。



图3—108　右掌回捋

第三动　右掌回捋：右掌以小指引导，走内弧形渐渐向左下方移动，以手背贴在左膝盖左侧为止，掌心向左；同时，左掌以食指尖引导，渐向右上方移动，到右耳外侧为止，掌心向右；当右掌移到两膝中间时，右脚跟向外蹬出1/4成左弓步式（隅步）；重心仍在左脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图3—108）

感觉：左腿发胀、发热、发酸，右腿胭窝肌腱伸展微有酸痛。



图3—109　两掌交叉

第四动　两掌交叉：右掌以大指引导，使掌心先转向内，再由下向上方移动，掌心逐渐转向

外走上弧形，继续向左前 1/16 处（东北隅）移动，到腕与肩平为止；同时，左掌以食指引导，渐向左上方移动，到左前 1/16处与右腕交叉，右掌在外，左掌在内，两掌掌心均向外。重心仍在左脚。视线由交叉的两掌中间平远看。意在左掌掌心。（见图 3—109）

感觉：两肋伸展舒畅，两掌指尖发热、发胀。

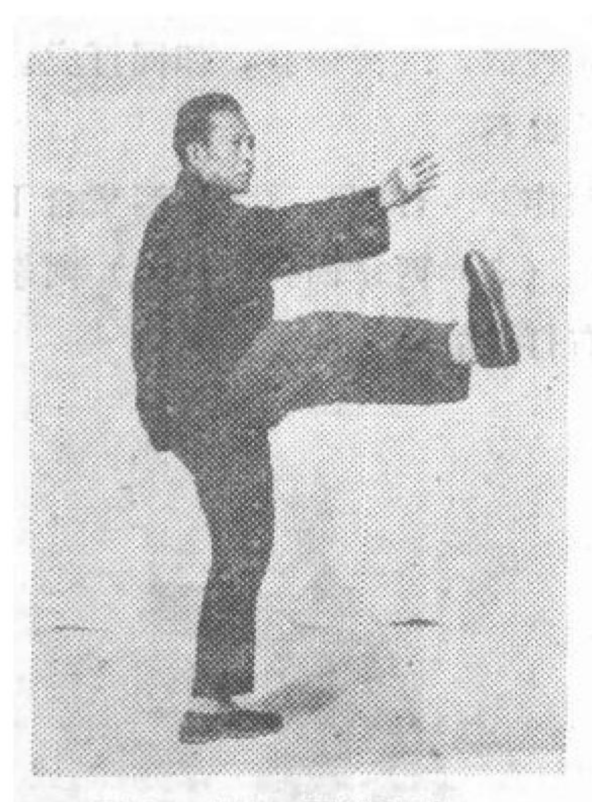


图 3—110　两掌高举

第五动　两掌高举：两掌均以食指引导，同时向左前上举过头顶，身随臂起，右膝提起（右膝盖与胯平），右脚垂悬，左脚独立支撑体重。

视线向前方平远看。意在左掌掌心。（见图 3—110）

感觉：两掌指尖发胀、发热，左脚如树植地生根。


图 3—111 两掌平分

第六动 两掌平分：两掌均以食指引导，走上弧形，向右前左后斜角分开，下落到掌与肩平为度，右掌掌心向左，指尖向前（东南隅）同时，右脚向前方蹬出，与右臂上下成平行线，重心在左脚。视线注视右掌大指指尖。意在左掌掌根。（见图 3—111）

感觉：右脚五趾抓地，左脚力贯脚跟，两掌掌心发热。

二十、左右打虎

〔命名释义〕　两手握拳上举，一拳拳眼向上，托着另一拳的肘部，两腿开裆如门，扭项转头，目光视敌，气势凶猛，如同打虎。含左右二式，故取此名。

〔动作〕　有四：（1）两掌合下；（2）两拳并举；（3）两掌回捋；（4）两拳并举。

左右打虎的动作图解：



图3—112　两掌合下

第一动　两掌合下：右膝松力，屈膝，右脚尖垂悬，左掌以食指引导掌心翻转向下往右合，右掌也以食指引导掌心翻转向下往左合，一同伸

向左前 1/8 处（东北隅）；左掌在前，右掌在后（右大指贴于左臂弯右侧）；左膝松力向下蹲到极度；右脚向右后（西南隅）撤，脚跟着地，重心集于左脚。视线注左掌食指指尖。意在左掌掌心。（见图 3—112）

感觉：两肋舒畅；左手心与右脚心蠕动。



图 3—113　两拳并举

第二动　两拳并举：两掌向右捋，捋到左膝前时右脚尖向右1/4（正南）落平；两掌捋到两膝中间时，弓右膝，左脚尖向右转1/4（正南）；同时，两掌渐变为拳，向右前上方伸出，右拳在前，拳眼向左前（正东），左拳拳眼向上，贴于

右肘下；重心在右脚。眼向左前1/8（东南隅）平远视。意在右拳。（见图 3—113）

感觉：右腿发胀、发热，两肋舒松畅快。


图 3—114 两掌回捋

第三动 两掌回捋：右脚尖向左转 1/4（正东），身则随转 1/8（东南隅）；两拳向左前方 1/8（东南）斜伸变掌，右掌在前，左掌在后（左大指贴于右臂弯左侧），两掌掌心均向下，右膝松力，向下蹲身到极度，左脚向左后方（西北隅）撤，脚尖着地，重心集于右脚。视线先随右拳，变掌后则注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3—114）

感觉：右腿发胀、发酸、发热，右掌掌心与左脚脚心蠕动。



图 3—115 两拳并举

第四动 两拳并举：两掌向左后撤捋，捋到两膝中间时，左脚跟向右转（内收）向正南方落平，随之屈膝略蹲，面向正北方，两掌均变为拳，左拳向左额角前上方举起；右拳拳眼向上托着左肘肘尖。这时，身子也转向正北，眼向东北方向平远看。意在左拳。重心在左脚，同时右脚跟为轴，脚尖向右转正为止；右腿舒直与左腿前弓成为左弓步式。（见图 3—115）

感觉：左腿发胀、发热，两肋舒畅。

二十一、双风贯耳

〔命名释义〕 两拳由两侧取外线对击敌人两耳，其迅速有如风行之势，故取此为名。

〔动作〕 有四：（1）两拳高举；（2）两拳平分；（3）两拳下采；（4）两拳相对。

双风贯耳的动作图解：



图3—116 两拳高举

第一动 两拳高举：右拳沿左肘外边向左前1/8上方舒伸（身随臂起）到极度时，右膝提起，脚尖悬垂；两拳上举过头顶，拳心均向外。眼从两拳下方向前方平远视。意在右拳。（见图3—116）

感觉：左脚如树植地生根；脊背发热。



图 3—117　两掌平分

第二动　两掌平分：两拳变掌，各以小指引导向右前、左后斜线平分；右脚向右前方（东南）蹬出，与右臂上下成平直线；重心在左脚。视线注视右掌大指。意在左掌掌心。（见图 3—117）

感觉：左脚五趾抓地；右脚力贯脚跟。

第三动　两掌下采：左膝松力向下蹲身，右脚脚跟着地，成左坐步式；两臂松力，右掌以小指引导向左移 1/16，左掌同样向右移 3/8，同到正前方（正东），两掌距离与两肩之宽相等，



图 3—118　两掌下采

图 3—119　两拳相对

掌心向上；右膝渐向前弓；两掌随右膝之向下松力走下弧形，向后采到极度时掌变为钩；同时右脚落平，弓膝成右弓步式，重心集于右脚。眼向正前平远视。意在两腕。（见图 3—118）

感觉：右脚如树植地生根，两臂与胸背部往外有舒张的意思。

第四动　两拳相对：两钩各以指尖由里向外转，继以两腕引导两臂各向左右舒开，到高与肩平时钩变为拳，同转到正前方（正东），两拳拳面相对（距离约三寸许），拳眼向下，重心仍在右脚。视线仍向前不变。意在两拳。（见图 3—119）

感觉：右腿发胀、发热、两肋舒畅。

二十二、披身踢脚

〔命名释义〕　此式系指转身躲闪之后，以脚踢之之意，故取此名。

〔动作〕　有四：（1）半面右转；（2）两拳交叉；（3）两拳高举；（4）两掌平分。

披身踢脚的动作图解：

第一动　半面右转：两拳右转，右脚跟松力，向右转 1/4（脚尖向正南），同时，视线随两拳向右前方转 1/8（东南隅），重心仍在右脚。两眼从两拳中间平远看。意在两拳。（见图 3—120）

图 3—120 半面右转

感觉：右腿发胀、发热，两肩舒畅。



图 3—121 两拳交叉

感觉：右腿发胀、发热；两拳心与左脚心蠕动。

第二动　两拳交叉：身与两臂向右转1/8（向正东）松腰蹲身，左腿自然虚松，左脚脚尖着地，脚跟扬起；同时左拳向右移，左腕贴于右拳腕部外侧成为交叉，拳心均向里，重心仍在右脚。眼仍向左前1/8方向平远看。意在左拳。（见图3—121）

感觉：右腿发胀、热、酸，脊背发热。



图3—122　两拳高举

第三动　两拳高举：两拳交叉向前上方伸举过头顶，身随拳起交叉之两腕伸到头上，拳心转

而向外，左膝提起，左脚尖悬垂，右腿独立。眼向正前方（正南）往平远看。意在两拳。（见图3—122）

感觉：右脚如树植地生根，脊背发热。



图3—123 两掌平分

第四动　两掌平分：两拳变掌，各以小指引导向左前右后斜线平分，左脚以脚跟向左（正东）方蹬出，与左臂上下成平直线，左掌掌心向右，指尖向前（正东），右掌掌心向左，指尖向后（正西），重心在右脚。视线注左掌大指尖。意在左掌掌心。（见图3—123）

感觉：右脚五趾抓地，左脚力贯脚跟，两掌掌心发热。

二十三、回身蹬脚

〔命名释义〕 此式指身体回旋180°而后发腿蹬出之意，故取此名。

〔动作〕 有四：（1）左脚右落；（2）两拳交叉；（3）两拳高举；（4）两掌平分。

回身蹬脚的动作图解：



图 3—124 左脚右落

第一动 左脚右落：左脚踝部松力，视线转于右掌大指，左脚尖走外弧形向右方，脚跟下落在右脚外侧，同时，松右脚跟，身随右臂往右后方转（向西北），重心仍在右脚，意在右掌掌

心。（见图３—124）

感觉：两肋舒松畅快，右掌心与左脚心发热。

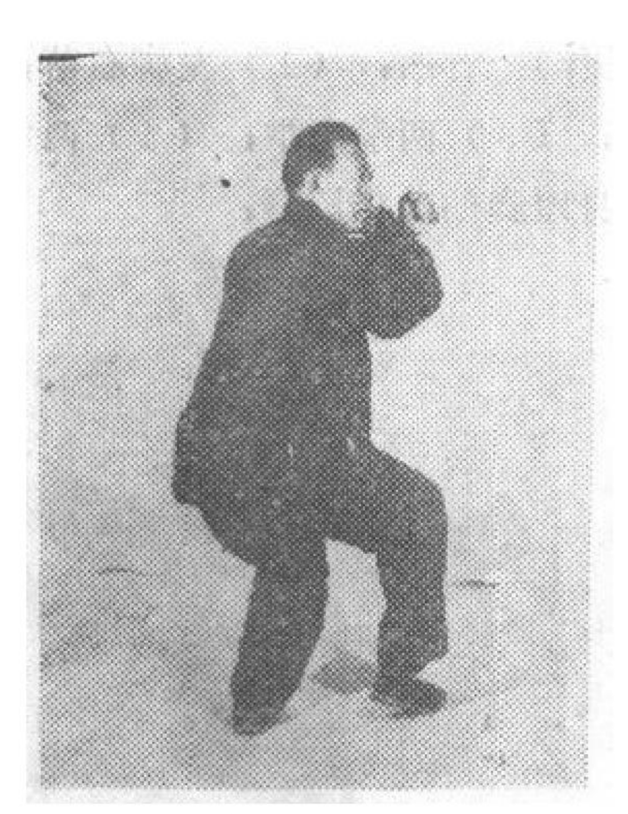


图３—125　两拳交叉

第二动　两拳交叉：左脚渐渐落实，身向右转１/８（向正北）蹲身；提右膝，右脚脚尖虚着地，同时两掌变拳，腕部交叉，右拳在外，左拳在内，拳心均向里；重心在左脚。眼看右前１/８处（东北隅）。意在右拳。（见图３—125）

感觉：左腿发胀、热、酸。

第三动　两拳高举：两拳交叉向前上方伸

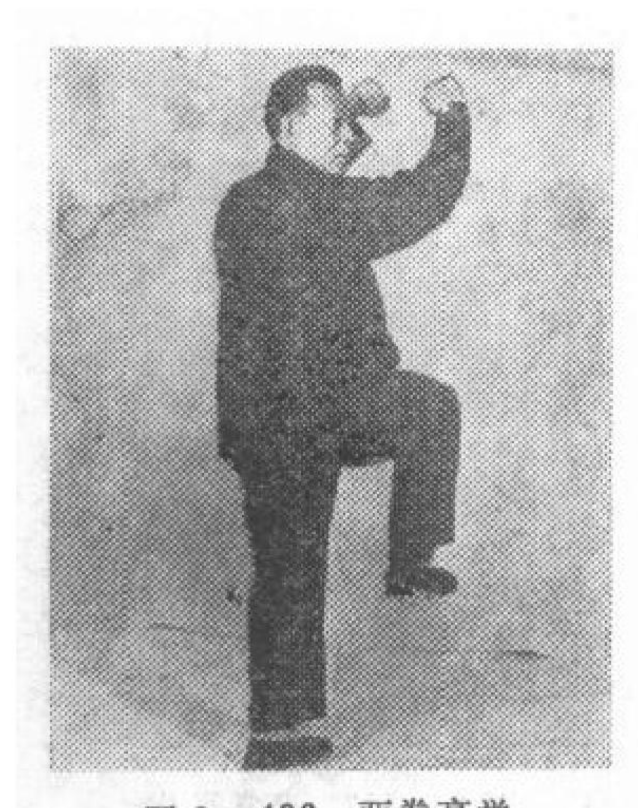


图 3—126　两拳高举

举，身随拳起，交叉之两腕伸到头上，拳心转而向外，右膝提起，右脚尖悬垂，左腿独立。眼向正前（正北）方平远看。意在左拳。（见图 3—126）

感觉：左脚如树植地生根；脊背发热。

第四动　两掌平分：两拳变掌，各以小指引导向右前、左后斜线平分；右脚跟向右前（东南）蹬出，与右臂上下成平行直线，右掌掌心向左，指尖向前（正东），左掌掌心向右，指尖向后（正西），重心在左脚。视线注右掌大指尖。意在左掌掌心。（见图 3—127）

感觉：左脚五趾抓地，右脚力贯脚跟，两掌

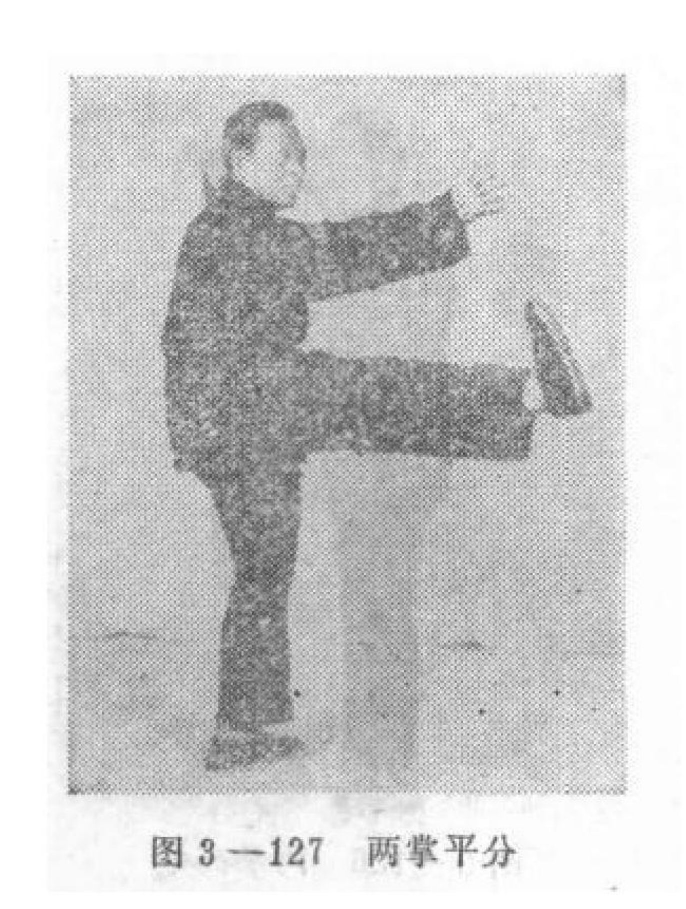


图 3—127　两掌平分

掌心发热。

二十四、扑面掌

〔命名释义〕　此式指顺步盖掌，两掌交替滚转，连扑带盖之意，故取此名。

〔动作〕　有四：（1）左掌滚压；（2）右掌前按；（3）右掌滚压；（4）左掌前按。

扑面掌的动作图解：

第一动　左掌滚压：左膝松力，松腰蹲身，右脚下落脚跟着地成左坐步式，左掌随右脚之下落而下按，掌心与右膝上下对正，右掌撤到右肋外侧，重心在左脚。视线随右掌食指。意在右掌

图 3—128　左掌滚压



图 3—129　右掌前按

掌心。（见图3—128）

感觉：左腿发胀、热、酸，左掌心与右脚心蠕动。

第二动　右掌前按：抬头，视线逐渐向前平看，右脚尖逐渐落平，弓右膝成右弓步式；右掌向上经右臂内向前按出，掌心向外，大指遥对鼻尖；左掌掌心翻转向上靠近右肋。体重集于右腿。眼神注视右掌食指指尖。意在右掌掌心。（见图3—129）

感觉：右大腿和小腿发胀、发热；右掌掌心与左脚脚心发热和轻微蠕动。



图3—130　右掌滚压

第三动　右掌滚压：左膝松力，左脚向左前方迈进一步，脚跟着地，脚尖跷起；与此同时，右掌以食指引导向左后下方回按，掌心向下，指尖向左；左掌撤回至左肋左侧，掌心仍向上，指尖向前。眼神随右掌食指指尖。重心仍在右脚。意在右掌掌心。（见图 3 —130）

感觉：右脚如树植地生根，右掌心与左脚心发热和轻微蠕动；右腿发胀、发热。



图 3 —131　左掌前按

第四动　左掌前按：抬头，眼神逐渐向前平看，左脚尖逐渐落平，弓左膝成左弓步式；左掌向上经右臂弯内向前按出，掌心向前，大指遥对鼻尖；右掌掌心在原位翻转向上靠近左肋。体重

集于左脚。眼神注视左掌食指指尖。意在左掌掌心。（见图 3—131）

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

二十五、十字腿

〔命名释义〕　此式指左臂与右腿所运转互相交叉和相触之动作，形如十字状，又好似风之摆莲，故取此名。

〔动作〕　有四：（1）左掌右转；（2）左掌继转；（3）右腿抬起；（4）右脚右摆。

十字腿的动作图解：



图 3—132　左掌右转

第一动　左掌右转：右掌不动，左掌以食指引导向右转1/4时(视线随之)，左脚尖向右转1/4(脚尖向正南)，重心仍在左脚。视线注于左掌食指尖。意在左掌掌心。(见图3—132)

感觉：两掌掌心蠕动，脊背发热。

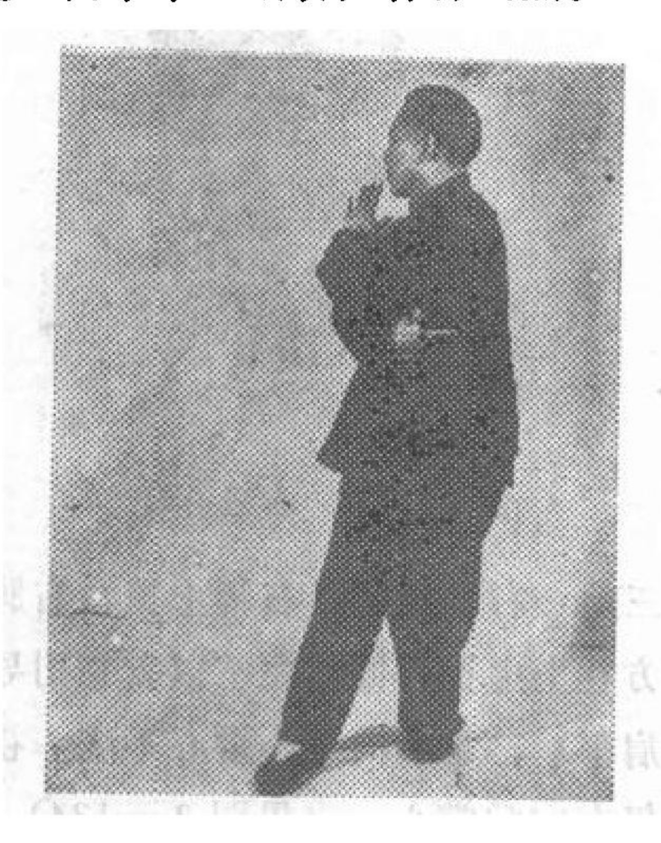


图3—133　左掌继转

第二动　左掌继转：右掌不动，左掌继续向右转180度到右耳外侧为止，掌心仍向外，指尖向上，同时身随掌转1/4(面向正西)为止，右脚跟虚起，重心仍在左脚。眼向正前方平远看。意在左掌掌心。(见图3—133)

感觉：左脚如树植地生根，左掌心与右脚心发热，脊背发热。



图 3—134　右腿抬起

第三动　右腿抬起：右脚上提，右脚以小趾向左前方往上虚提，同时左掌以食指引导向右舒直（与肩平），掌心向下，重心不变。视线亦不变。意仍在左掌掌心。（见图 3—134）

感觉：两腿同时发热，左掌掌心发热，指尖发胀。

第四动　右脚右摆：右脚向右上方摆动，以摆到脚尖遥与鼻尖相对为止，同时左掌向左转到正前方与右脚相遇时，以指尖轻掠脚尖后右脚向右前方下落，脚跟着地成左坐步式，而左掌则向左后上提至左耳外侧，左腕松力，左掌指尖虚向前，右掌不动，重心在左脚。视线不变。意在左

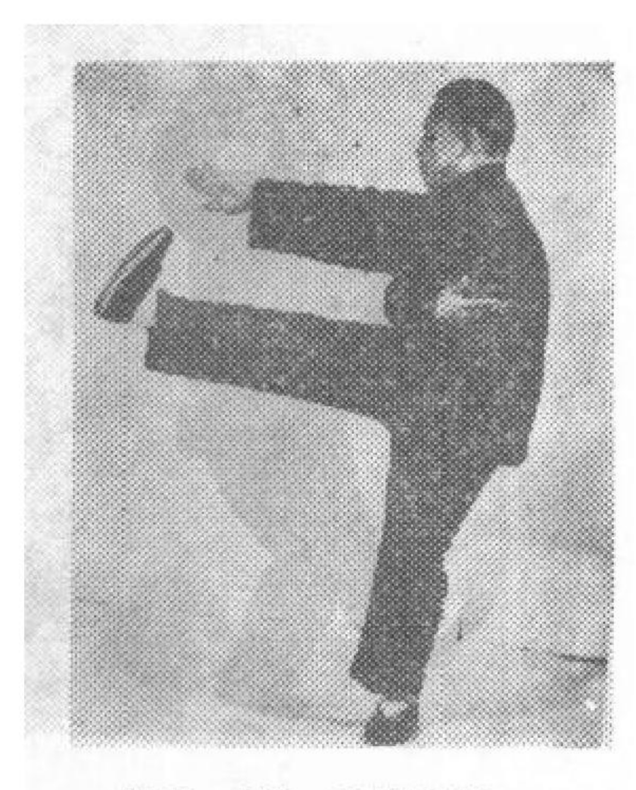


图 3—135 右脚右摆

腕。（见图 3—135）

感觉：左脚如树植地生根，左掌心与右脚心蠕动。

二十六、搂膝指裆锤

〔命名释义〕 此式动作形势与搂膝拗步式相同，只是最后以掌改变为拳，向对方之下腹部进击，故取此名。

〔动作〕 有四：（1）右掌下按；（2）左掌前按；（3）左掌下按；（4）右拳前下指。

搂膝指裆锤的动作图解：

第一动 右掌下按：右掌以食指引导向右前

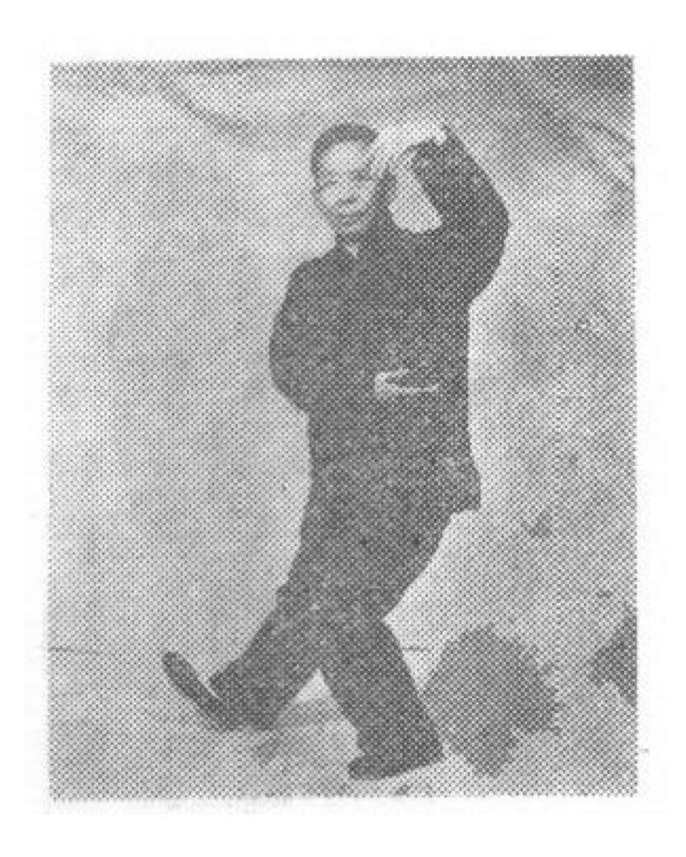


图 3—136　右掌下按

下方按去，到右膝外侧为止，掌心向下；左掌腕部松力，虎口靠近左耳。视线随右掌食指。意在右掌掌心。（见图 3—136）

感觉：左腿发胀、热酸，两掌掌心发热。

第二动　左掌前按：弓右膝，成右弓步式，同时，左掌以无名指引导向前按出，掌心向外，指尖向上，重心在右脚。眼从左掌大指尖上平远看。意在左掌掌心。（见图 3—137）

感觉：右腿发胀、热，右掌心与左脚心发热。

第三动　左掌下按：左掌以食指引导向前下按，至右膝前为止，同时右腕松力，向上提至右



图 3—137　左掌前按



图 3—138　左掌下按

耳旁，重心仍在右脚。视线在左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图 3 —138）

感觉：右腿发胀、热、酸，两掌掌心发热。



图 3 —139　右拳前下指

第四动　右拳前下指：左膝松力，收回左脚向左前方迈进一步，脚跟着地逐渐落平，弓左膝成左弓步式，左掌搂膝后，右掌变拳从右肋随左膝之前弓　向前下方伸到左膝为止，拳眼向上，左掌虚贴右臂（膝后肘前），重心在左脚。视线注于右拳食指中节。意在右拳拳面。（见图 3 —139）

感觉：左腿发胀，发热，两肋舒畅松快，脊背发热。

二十七、正单鞭

〔命名释义〕　此式指竖腰、立顶、蹲身动作喻为鞭竿，两臂展开动作喻为鞭梢，即以鞭竿运劲而力贯鞭梢之意，故取此为名。

〔动作〕　有六：（1）翻拳上步；（2）落步变掌；（3）右掌后掤；（4）右掌前按；（5）变钩开步；（6）左掌平按。

正单鞭的动作图解：



图 3—140　翻拳上步

第一动　翻拳上步：右拳前掤，右拳向左前1/16处翻转向上伸出，拳心向内，松肘立腰，松右膝，右脚向前伸出成左坐步式。视线从右拳

上方平远看。重心在左脚。意在左掌。（见图 3—140）

感觉：左腿发胀、热、酸，脊背发热。



图 3—141 落步变掌

第二动 落步变掌：右脚落平，弓右膝成右弓步式，同时右拳松开变为掌向右前方掤出，掌心向上，重心在右脚。视线随右掌食指尖。意在右掌。（见图 3—141）

感觉：右腿发胀、热，右掌掌心与左脚脚心发热。

第三动 右掌后掤：身向后坐，成左坐步式，同时右肘松力，右掌向右后方走外弧形线，左掌随之至右掌，转到右耳旁，眼与大指及中指

图 3—142 右掌后捌



图 3—143 右掌前按

成一直线时止，重心在左脚。视线始终在右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3 —142）

感觉：左腿发胀、热、酸，两掌掌心蠕动。

第四动　右掌前按：腰微松，右肘尖微向前下松垂，右脚尖向左转 1／4（脚尖向正南），同时右掌循右脚尖所朝方向往前按出，掌心向外，指尖向上，左掌中、四指尖始终抚在右手脉门处，右膝弓足，重心集于右脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3 —143）

感觉：右腿发胀、热，脊背发热。



图 3 —144　变钩开步

第五动　变钩开步：右掌变钩，右腕松力，右掌五指指尖聚拢成钩，右腕向上凸起，钩尖向

下松垂，视线换在右腕，左脚向左方（正东）舒伸，脚尖虚着地，重心仍在右脚。视线与意均在右腕。（见图 3—144）

感觉：右腿发胀、发热、发酸；右手心与左脚心蠕动。



图 3—145 左掌平按

第六动　左掌平按：左掌以食指引导，由右腕下逐渐向左（走外弧形线），移动掌心与眼平，眼看左掌食指尖，左掌移至两脚正中时，左脚跟向内收落平，腰部松垂，重心在两脚；左掌以小指引导，掌心逐渐向外翻转，至左脚尖前上，掌心向外，指尖向上。视线在左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图 3—145）

感觉：两只大腿内侧发酸胀、热，左掌食指指尖自行摇动。

二十八、云手

〔命名释义〕　此式指两臂上下循环运转，其回旋缠绕之速度均匀和动作绵绵之姿态，就好象上空之行云一般，故取此为名。

〔动作〕　有六：（1）左掌下捋；（2）左掌平按；（3）右掌平按；（4）左掌平按；（5）变钩开步；（6）左掌平按。

云手的动作图解：



图 3—146　左掌下捋

第一动　左掌下捋：左腕松力，左掌以食指引

导向右下方移动，掌心向右，经左膝走下弧形而到右膝，重心渐渐移于右脚；右钩变掌，以食指引导向右方伸出，掌心向下，重心集于右脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3—146）

感觉：右脚如树植地生根，右掌心与左脚心发热或微有蠕动。



图 3—147　左掌平按

第二动　左掌平按：左掌以食指引导向右上方移到右臂弯处，先向右前1/8处移动，掌心向内；左掌继续走上弧形往左移动，身随掌起，左掌移到正前方时，左脚落平，重心平均于两脚；左掌小指外转，掌心渐渐向外到左前方1/8处时，重心移于左脚；左掌转到左方（正东）时，掌心

向下平按，与肩平为度，同时右掌走下弧形经右膝到左膝前止，重心集于左脚。视线注左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图3—147）

感觉：左腿发热、酸，左掌心发热。



图3—148 右掌平按

第三动　右掌平按：右掌以食指引导向左上方移到左臂弯时，先向左前1/8处往上移至极度，身随掌起；右脚收至左脚旁；右掌继续向右移，到正前方时，重心在两脚；到右前1/8时，重心移于右脚；继续转到右方（正西）时，掌心向下平按，与肩平为度；同时左掌走下弧形，经左膝而到右膝前止；此时左脚向左横开一步，脚尖着地，重心集于右脚。视线注右掌食指尖。意

在右掌掌心。（见图 3—148）

感觉：右腿发热、酸，右掌心发热。



图 3—149　左掌平按

第四动　左掌平按：左掌以食指引导向右上方移到右臂弯处，先向右前方 1/8 处移动掌心向内，左掌继续走上弧形往左移动，身随掌起；左掌移到正前方时，左脚落平，重心平均于两脚；左掌小指外转，掌心渐渐向外，到左前方 1/8 处时，重心移于左脚；左掌转到左方（正东）时，掌心向下平按，与肩平为度，同时，右掌走下弧形，经右膝到左膝前止，重心集于左脚。视线注于左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图 3—149）

感觉：左腿发热、酸，左掌心发热。



图 3—150 变钩开步

第五动 变钩开步：右掌以食指引导向左上方移到左臂弯处时，先向左前 1/8 处往上移至极度，身随掌起；右脚收至左脚旁，右掌继续向右移动，到正前方时，重心在两脚；右掌小指外转，掌心渐渐向外到右前 1/8 时重心移于右脚；右掌转到右方（正西）时，掌心向下平按与肩相平为度；同时左掌走下弧形，经左膝、右膝而上升至右臂弯时，右肘松力；右掌向左微移以右脉门接触左掌中、四指指尖时，右掌腕部松力，五指聚拢变为钩；同时左脚向左横开一步，脚尖着地，重心集于右脚。视线注右钩腕部。意在钩尖。（见图 3—150）

感觉：右腿发热、酸，右手心与左脚心发热

而蠕动。



图 3—151　左掌平按

第六动　左掌平按：左掌以食指引导由右腕下逐渐向左（走外弧形线）移动，掌心与眼相平，眼看左掌食指尖；左掌移至两脚正中时，左脚跟向右收落平，腰部松垂，重心在两脚；左掌以小指引导掌心逐渐向外翻转，至左脚尖前止，掌心向外，指尖向上。视线在左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图 3—151）

感觉：两大腿内侧发酸、发胀、发热，左掌食指尖自行摇动。

二十九、下式

〔命名释义〕　此式动作是从高的形式突然

变为低的形式，其式之形态好象鹰在空中盘旋突然下落如捕兔之状，故取此名。

〔动作〕 有二：（1）右掌前掤；（2）两掌回捋。

下式的动作图解：



图 3—152 右掌前掤

第一动 右掌前掤：右钩变掌，掌心向下，以食指引导向下走下弧形，视线转右手食指，经右膝、左膝再上行到腕与肩平；同时，左掌随右掌之移动，而向左前伸出，以两掌相齐为度；左掌掌心向右，右掌掌心向左，两掌相对，指尖均向前。两掌距离与肩宽相同，重心随右掌之左移

而移于左脚。眼向左前平远看（正东）。意在右掌掌心。（见图 3 —152）

感觉：左腿与胯部发热、发酸，两掌掌心蠕动。



图 3 —153　两掌回捋

第二动　两掌回捋：两腕松力，虚向上提，掌心空，同时向上长身，两腿平均站立，右臂以肘虚领，将身领正后再往后下方下移，以右掌到右膝前为度，左掌则以左腕引导向下移到左膝前为度，两掌掌心均向下；当两掌回捋而向下按时，向下蹲身，重心移在右脚，左脚舒直成右仆步式（脚尖均向南），上身正直。眼向左前平远看。意在右掌掌心。（见图 3 —153）

感觉：右腿发胀、发热、发酸，两掌掌心蠕动。

三十、上步七星

〔命名释义〕 此式形成突出了身上的七个部位，即头、肩、肘、手、胯、膝、脚等而构成的姿式则谓之七星，故取此为名。

〔动作〕 有二：（1）右掌下插；（2）两掌交叉。

上步七星的动作图解：



图3—154 右掌下插

第一动 右掌下插：左掌指尖向前伸，左脚尖向左转1/4（正东），右掌以食指引导向前伸到左肘下，掌心向上，弓左膝，重心移到左

脚，开右脚跟，成左弓步式。视线注于右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3—154）

感觉：左肋松空，右肋舒畅，左腿与右掌掌心均发热。



图 3—155 两掌交叉

第二动 两掌交叉：右掌以食指引导，沿左臂下往前舒长，两掌交叉，右掌在外，掌心向左，左掌在内，掌心向右，立腰松右膝，出右脚成左坐步式。视线先随右掌食指，两掌交叉后，由两掌中间向正前平远看。意在右掌掌心。（见图 3—155）

感觉：左腿发热、胀，右掌外缘有鼓劲，左

掌掌心与右脚心发热。

三十一、退步跨虎

〔命名释义〕　此式动作是以右脚由前向后撤一大步，坐身，然后收左脚脚尖虚沾地面成跨虚步，两臂分开，前掌后钩，拳式之术语称此式为跨虎式，故取此为名。

〔动作〕　有二：（1）撤步按掌；（2）前掌后钩。

退步跨虎的动作图解：



图 3—156　撤步按掌

第一动　撤步按掌：两腕松力，两掌分开向

前舒长，掌心均向下，右脚往后撤到极度与左脚前后成一直线，脚尖着地，重心仍在左脚。视线由两掌中间向前平远看。意在左掌掌心。（见图3—156）

感觉：左腿发热、胀，胸及两肋舒畅，两掌掌心发热。



图3—157 前掌后钩

第二动 前掌后钩：两掌向后下，回捋到（左膝、右脚跟向左1/4（正北）落平，右腕上提到右耳外侧后向前掤出（正南），掌心向左，拇指向上；同时左掌变钩，向后撤，钩尖向上，同时左脚收回到右脚旁，脚尖虚着地，重心在右脚。眼向左前方（东南）平远看。意在右掌

掌心。（见图 3—157）

感觉：右脚如树植地生根，两肋松空，右掌心与左脚心蠕动。

三十二、回身扑面掌

〔命名释义〕 此式指由前向后回转过身子以后再发掌扑盖向前击之之意。故取此名。

〔动作〕 有二。（1）右掌右伸；（2）左掌前按。

回身扑面掌的动作图解：



图 3—158 右掌右伸

第一动 右掌右伸：右掌以食指引导向右转 1/4（正西），掌心向下，身随掌转，重心仍在右

脚。视线随右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3—158）

感觉：右腿发热、胀，右掌指尖发胀。



图 3—159 左掌前按

第二动 左掌前按：左钩渐变为掌，掌心翻转向上，松左臂，以食指引导从左肋前面向右上方斜伸到右臂弯，右掌掌心同时翻转向上，左掌继续向前（正西）伸长，伸到与右掌相齐时，左脚向右脚前迈出，脚落平后，左掌向前按出（正西），掌心向外，指尖向上，同时弓左膝，右脚跟外开成左弓步式，右掌回收到右肋前，掌心向上，重心在左脚。视线随左掌食指尖。意在左掌

掌心。（见图 3 —159）

感觉：左腿发胀、热，脊背圆而力气充足，两掌掌心发热。

三十三、转身摆莲

〔命名释义〕　此式指右脚之弧形运转与左右两掌逐渐相触之动作，形若风之摆莲的意思，故取此为名。

〔动作〕　有四：（1）左掌右转；（2）双掌沉采；（3）右脚提起；（4）右脚右摆。

转身摆莲的动作图解：



图 3 —160　左掌右转

第一动　左掌右转：右掌不动，左掌以食指

引导向右转到1/4时（视线随之），左脚尖向右转1/4（转脚尖向正北）。重心仍在左脚。视线注左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图3—160）

感觉：两掌掌心蠕动，脊背发热。



图3—161 双掌沉采

第二动 双掌沉采：右掌以食指引导，从左臂下走外弧形向右转1/2（正南），掌心向前（正东），左掌随动，到右臂弯为止，掌心向后（正西）；同时右脚跟虚起，脚尖着地，重心在左脚。视线先随右掌食指，身转正（正东）后，向正前方平远看，意在右掌掌心。（见图3—161）

感觉：右肋虚空舒适，左脚如树植地生根。右掌掌心发热，指尖发胀。



图 3—162　右脚提起

第三动　右脚提起：右脚以大趾向左前方往上虚提，同时，左掌以食指引导向右舒直（与肩平），掌心向下。重心不变，视线亦不变。意在左掌掌心。（见图 3—162）

感觉：左脚五趾抓地，两掌掌心发热而蠕动。

第四动　右脚右摆：右脚向上方摆动，以摆到脚尖遥与鼻尖相对为止，同时左右两掌向左转到正前方与脚相遇时，以指尖逐递轻掠脚尖后，右脚向右前方下落成左坐步式（隅步），两掌向左后1/8（西北）舒伸，左掌在前，右掌在后，掌心均斜向下，重心仍在左脚。视线在掌与脚相掠后



图 3—163 右脚右摆

随左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图3—163）

感觉：左脚五趾抓地，胸、背部发热，两臂韧带引长。

三十四、弯弓射虎

〔命名释义〕 此式两臂之动作和身法之披闪以及弓箭步式之配合，所形成之姿势，好象握弓射箭，故取此为名。

〔动作〕 有四：（1）两掌右摆；（2）两拳俱发；（3）两掌左摆；（4）两拳俱发。

弯弓射虎的动作图解：



图 3—164　两掌右摆

第一动　两掌右摆：两掌向右前方往下捋到左膝前时，右脚落平，到右膝前时两掌变拳，两肘松力，两拳上提到右耳外侧，右拳在上，拳眼向下与左拳之向上拳眼相对（两拳上下距离一肩宽），弓右膝成右弓步式，重心集于右脚。视线先随左掌食指到正前时随右掌食指尖，变拳后随右拳食指中节。意在右拳。（见图 3—164）

感觉：右大腿内侧发热、酸，腰、背部发热，右拳心与左脚心蠕动。

第二动　两拳俱发：右拳从右耳上向左前方上（东北）发出，左拳在下随之，亦向左前方发出两拳，拳眼相对，左肘对右膝，重心仍在右脚。



图 3 —165　两拳俱发

视线循右拳食指根节向左前1/16方向远看，意在右拳。（见图 3 —165）

感觉：右脚如树植地生根，小腿发胀、热，右拳心与左脚心发热。

第三动　两掌左摆：两拳渐变为掌，向右后方（西南）往上移动，两掌伸到极度时，松左膝，左脚向左前1/8方向伸出，脚跟着地；两掌向左前方往下捋按，到右膝前时，左脚落平到左膝前，两掌变拳，向上提到左耳外侧，拳眼相对；弓左膝成左弓步式（隅步），重心集于左脚。视线先随右掌食指尖，到正前时随左掌食指尖，变拳后，随左拳食指中节。意在左拳。（见图 3 —166之一、二）



图 3—166之一　两掌左摆

图 3—166之二　两掌左摆

感觉：左大腿内侧发热、酸；腰背部发热，左拳心与右脚心蠕动。



图 3—167 两拳俱发

第四动 两拳俱发：左拳从左耳上向右前方 1/8（东南）发出，右拳在下随之，亦向右前发出，两拳拳眼相对，右肘对左膝，重心仍在左脚。视线循左拳食指根节向右前 1/16方向远看。意在左拳。（见图 3—167）

感觉：左脚如树植地生根，小腿发胀热，左拳心与右脚心发热。

三十五、卸步搬拦锤

〔命名释义〕 此式指向后撤步之同时以两掌



图 3—168之一　退步右搬



图 3—168之二　退步右搬

向左、右搬移对方之来力，而后用左立掌拦阻来手，随之以右拳进击其肋、胸部之意，故以此为名。

〔动作〕 有四：（1）退步右搬（错锤）；（2）退步左搬（错掌）；（3）左掌右拦；（4）右拳平冲。

卸步搬拦锤的动作图解：

第一动 退步右搬：左拳屈肘外旋至左肋前，拳心翻转向上，右拳屈肘内旋至左胸前，拳心向下与左拳上下相对（中间距离约10厘米，即一拳高）之后均变掌，一同向右前方伸出（即搬）；右掌以臂舒直，掌心向下，左掌掌心向上（位在右掌腕后肘前）；同时松右膝，往后坐身，重心集于右脚，收左脚向左后方撤一大步，虚着地面。视线先随左拳，变掌后随右掌食指尖，意在右掌掌心。（见图3—168之一、二）

感觉：四肢韧带引长，特别舒适，右腿发胀、热，两肋舒畅。

第二动 退步左搬：右掌屈肘外旋，撤至右肋前，掌心翻转向上，左掌同时内旋，掌心向下，与右掌上下相对（中间距离约10厘米）之后，一同向左前方伸出；左掌以臂舒直，掌心向下，右掌掌心向上（位在左掌腕后肘前），同时松左膝往后坐身，重心集于左脚，收右脚向右后

图 3—169之一　退步左搬



图 3—169之二　退步左搬

方撤一大步虚着地面。视线注于左掌食指尖。意在左掌掌心。（见图3—169之一、二）

感觉：四肢韧带引长，特别舒适，左腿发胀、热，两肋舒畅。



图3—170 左掌右拦

第三动 左掌右拦：松腰，重心渐渐移向右腿，左掌仍以食指引导，走外弧形，向左后捋，右掌在下随之，重心完全移到右脚，成右坐步，左掌向正前方上伸，食指遥对鼻尖，掌心向右，右掌渐变为拳往右后下方撤到胯上为度，重心集于右脚。视线经左掌食指尖平远看。意在左掌掌心。（见图3—170）

感觉：右腿发胀、热、酸，右拳心与左脚心同时发热。



图 3—171 右拳平冲

第四动 右拳平冲：右拳渐向正前方伸出，伸到左掌掌心右侧，左脚落平成左弓步式时，右拳继续前伸，以右臂舒直为度，右拳食指中节遥对鼻尖，重心在左脚。意在右拳掌面。视线经右拳上面向前平远看。（见图 3—171）

感觉：左腿发胀、热，右臂引长。

三十六、如封似闭

〔命名释义〕 此式指两臂之交叉时，形成斜

十字状，好象封条一般。两掌前按之动作形成又好象用手关门一样，两掌所运转之动作在拳术中叫做封格截闭之手法，故取此名。

〔动作〕 有二：(1)两掌分搁；(2)两掌平按。

如封似闭的动作图解：



图 3—172 两掌分搁

第一动 两掌分搁：两掌回捋，左掌移在右肘后外侧（掌心向右），重心渐移于右腿，右拳随而后撤到与左掌相齐时，拳舒为掌，两掌左右分开，宽与肩齐，掌心向后，十指向上，两肩松力，两肘下垂，腕与肩齐，松腰坐身，成右坐步式，重心集于右脚。视线向正前方平远看。意在两掌掌心。（见图 3—172）

感觉：右腿发胀、发热、发酸，两掌掌心与食指指尖均发热、发胀。



图 3—173　两掌平按

第二动　两掌平按：两掌以小指引导，掌心渐向外转，渐而向正前方按出，同时重心渐移左脚落成左弓步式。两掌向前按至极度，掌心向外臂弯微曲，重心集于左脚，视线由两掌中间向正前方平远看，意在两掌掌心。（见图 3—173）

感觉：左腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。

三十七、抱虎归山、十字手、收式

〔命名释义〕 此式动作是指两臂分开转身携

抱，而后两掌合成十字于胸前作为拳套终了之式，即恢复原来的起式状态，故取此为名。

〔动作〕 有六：（1）两掌下按；（2）两掌横分；（3）两掌上掤；（4）两肘沉采；（5）两肘平分；（6）太极还原。

抱虎归山、十字手、收式的动作图解：



图 3—174 两掌下按

第一动 两掌下按：两腕松力，食指指尖向前舒伸，两掌掌心向下按，以重心完全集于左脚为度。视线由两掌中间平远看。意在两掌掌心。（见图 3—174）

感觉：左大腿热的厉害，两臂引长，掌心发热，指尖发胀。



图 3 —175　两掌横分

第二动　两掌横分：右掌以食指尖引导向右移动 1／4（正南方）时，右脚以脚尖为轴，脚跟虚起向左移，以脚尖向南脚跟向北为度。右掌再向右移动 1／4（正西方），左脚跟向左移，以直向南北为度。当右掌向右前方移动时，左掌向左展开，两掌掌心向下，两臂均与肩平，重心集于右脚。视线注右掌食指尖。意在右掌掌心。（见图 3 —175）

感觉：两臂引长，胸、背部特别舒畅。

第三动　两掌上掤：右掌以大指引导，掌心渐向右上方翻转，转至极度时，身随掌起，左脚收到右脚旁，虚着地，同时，左掌虚随与右掌成同样动作，两掌到正前方处，腕部交叉，左掌在



图 3—176　两掌上掤

外，掌心向右，右掌在内，掌心向左，食指指尖向上，重心集于右脚。视线由交叉两掌中间向前上方远看。意在两掌指尖。（见图 3—176）

感觉：两肋舒畅，两掌掌心发热，食指指尖发胀。

第四动　两肘沉采：两膝松力，渐向下蹲身，两肩松力，两肘渐向下松垂，两臂左右交叉搭成斜十字横置于胸前，以腕与肩平为度。重心在两脚。眼神由交叉的两掌中间向前平视。意在两掌指尖。（见图 3—177）

感觉：两掌掌心发热，指尖发胀，两小腿发胀、发热。

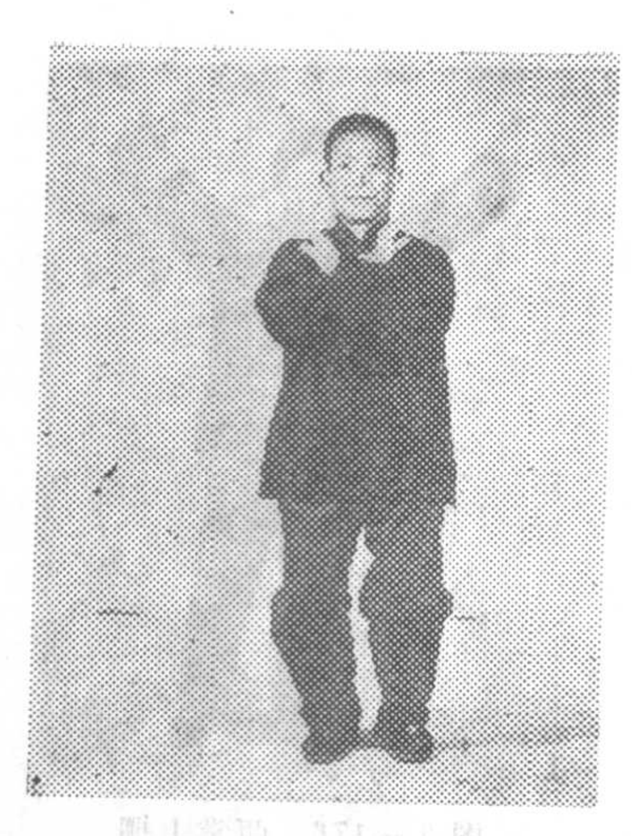


图 3—177　两肘沉采

图 3—178　两肘平分

图 3—179之一　太极还原



图 3—179之二　太极还原

第五动　两肘平分：两肘同时松力，向左右平分，两掌也随之渐分渐落至胸前；两掌的中指指尖互相接触时，眼神注视食指指尖。重心仍在两脚。意在两掌心。（见图 3 —178）

感觉：腰部（命门）火热，两手心与两脚心发热，两大腿发热，小腿发胀。

第六动　太极还原：眼神离开食指，抬头，提顶，长身，站直身；两掌分开渐向下按，落于两股旁，掌心向下，指尖向前。（调息三次）呼吸调匀后，两掌指尖渐渐松下。眼神仍平视前方。意在手指指尖。（见图 3 —179之一、二）

感觉：通身是汗，浑噩一身，轻松愉快；全身各部关节动作灵活、精神焕发。

当整套架子盘完之后，须要回忆一下在盘架子当中，觉得有哪个姿式或某个动作做得不够理想，也就是不符合要求。如果发现有的话，那么，就把它单提出来多加演习，一直练到运劲顺遂自然了为止。至于一时练不好，那是还未熟练的缘故。只有经过长期的练习，才能动作正确顺遂。但是，首先要弄清动作方法的先后主次（这与写字一样，应先下哪一笔和后下哪一笔才顺流是一个道理），才有助于较快地掌握动作的方法。假如通过实践自己仍然找不出动作的毛病和关键在哪里时，可参阅第二、三章即可从中找出答案。

第四章　吴氏太极拳推手术

太极推手和盘架子（练拳的套路），是太极拳一个整体的两个部分。盘架子为拳之体，即太极拳的基础，推手为拳之用，即太极拳术练习技击用招的方法。所以说学会了架子，还要学推手，才算是体用兼备。推手和盘架子一样，对身体和精神有良好的锻炼效果，而且可以使对动作的反应灵活快速，提高进退、腾挪闪战等技巧，从而能使学者提高学拳的兴趣。

推手是太极拳中的术语，有说“搭手”的，也有说“靠手”或“揉手”的。太极推手以“懂劲”为要诀。“懂劲”的初步是使皮肤富于感觉力，其锻炼方法是通过二人肘、腕、掌、指互相搭着循环推动，察知对方用力的大小、轻重、虚实及经过方位。这样练习长久了，神经的感觉会特别灵敏，并能粘走互助，对方稍微一动，自己就会知道对方劲的来路和去向以及虚实等，并相应的作出反应。所以初步推手，只要求打轮，而

且必须把掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠等基本八法，每一手都练得正确，手法一定要认真。待练得熟练后才可以"问劲"。所谓"问劲"，是推手工夫的进一步练习，也就是根据"粘黏连随、不丢不顶、无过不及、随屈就伸"的原则，运用基本八法，进一步提高末梢神经的反应能力，探知对方劲力的大小、刚柔、虚实和动向，并能采取相应的措施，做到能化能发。待练有相当功夫之后，才可练习击技的施用方法。

第一节 太极拳推手术八法释义

掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠八法是太极推手的基础，其意义如下：

1、掤：掤字意义就是提高拔上即上捧的意思。如以手用力按皮球，皮球受到压力，本身起反作用，使皮球不得下落，掤字就是采取这个意思。

2、捋：捋为舒散之意。在推手时，以舒散对方的来力，使它腾散而不集中。犹如将车上的货物迅速卸下。

3、挤：向外或向前挤物，或用手或用肩背挤着对方身体，使不得运转，再从对方背力方向推之、掷之，这都是挤的意思。

4、按：按的意思就是捺着对方前进的力量，使向下而不能上犯。

5、采：采取、选择的意思，太极拳以采制敌之劲力为主，也就是选择对方的弱点以后，加以袭击。

6、挒：分之为挒，太极拳以转移对方劲力，还制其身谓之挒，挒又是去的意思。

7、肘：臂中部弯曲处之骨尖叫做肘。拳术家用此处击人称之为肘，形式上好似剑尖击中时特别厉害，太极拳用肘之法很多。

8、靠：依靠，依附于他物之意。太极拳近身时，以肩、胯击人叫做靠，有肩靠胯打之称。

第二节　太极拳中之力学

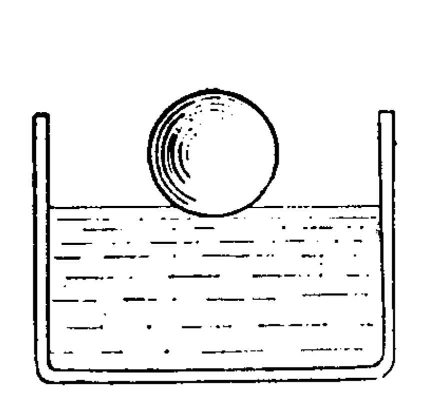
任何一种拳术都有它合乎力学原理的地方，不合乎力学原理就不能进行技击，也不能称之为科学的拳术，如果能了解各种拳术的力学原理，那么不但在技击方面能有进步，并且还可以帮助我们改进姿式，收到锻炼的功效。

在太极拳中，许多姿式和动作，都可以用力学中的三种简单的机械来加以说明。这三种简单的机械即杠杆、斜面（劈）和轮轴。尤其由于推手没有固定的着数，而是随机应变和千变万化

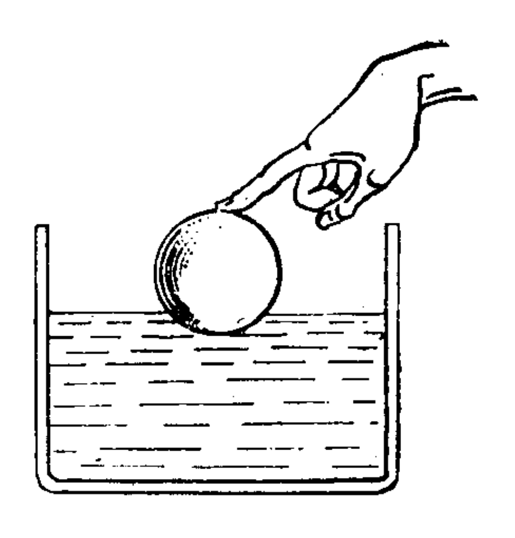
的，倘若在锻炼中不仅能掌握其要领，而且还能掌握它的力学原理，那么进步就一定会快。

大家都很熟悉，在力学中有力的三要素，就是大小、方向、着力点。如果两力平衡，这两个力必须大小相等，方向相反，作用点相同。倘若大小力相等，方向相反，作用点不同，则产生力矩，使物体发生旋转。此外，用力推动放在地面上的物体，倘若力的作用线通过物体的重心，那么这个物体就能被我们推动，倘若力的作用线不通过重心，就会发生转动，而推不动这个物体。因为太极推手虽然不和对方硬碰硬撞，然而，也不是一味示弱，而是在其中有一种粘黏劲，正好象在水中按皮球的情形一样。在水面上按皮球的时候，如果没有找好着力点，则皮球翻滚而不能入水。如果按的时候找好着力点，那么皮球就可以被按入水中。然而，此时皮球对手有一种反抗的力量，这种反抗的力量就好象是一种掤劲。在太极拳中经常用着力点不同而发生转动的原理来化对方的力，如果把自己比成是一个大球，只要使对方来力之方向不通过球心，对方就 推 我 不动。上述道理如图 4 — 1 所示。

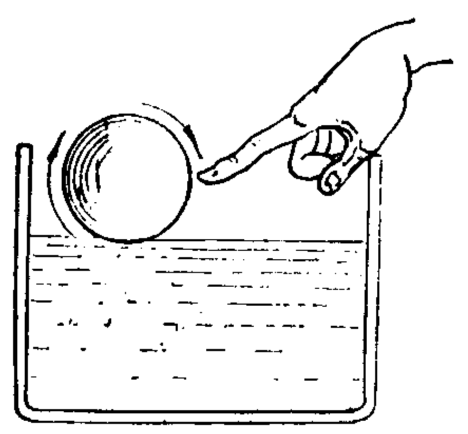
根据上述力学原理，在推手时如对方将我之重心移出体外，我为克服对方力的作用而保持身体稳定，就要运用太极化手法。化手时应注意以



1.皮球浮于水面，未受外力，处于平衡状态



2.手按皮球，皮球受到外力作用，破坏了平衡



3.手指按空，外力方向未通过球心，球不入水，发生转动

4.外力方向通过球心，球被按入水中

图4—1　皮球沉浮与受力的关系

下三点：

1、要象皮球那样能灵活的转动。

2、要象皮球那样有弹性。这种弹性，实际上就是掤劲。

3、化手时要永远不离对方的手，也就是要

和对方贴在一起，和对方做同样的运动（就象图4—1所示，把球按到水里，手不离球，球不离手一样）。

第三节 太极拳中各种劲的意义

首先要弄清楚劲与力有何区别。许多人认为两者并无区别，其实不然。一般来说，在未练太极拳之前，人们所具有的体力，拳家叫“力”。由于肩臂不能放松，此力达不到梢节，故不能发挥其具有的作用。但是，练习太极拳之后产生了一种灵活运用的力，这种力拳家称之为“劲”。“劲”是放松全身各关节由筋和肌肉自然伸缩而产生的，它可达于四肢。两者之不同点是：力为有形劲为无形，力方而劲圆，力涩而劲畅，力迟而劲速，力散而劲聚，力浮而劲沉，力钝而劲锐，这些都是力与劲之不同点。力有直力、横力、虚力、实力之分。直力露于外，横力隐藏于内，虚力性刚，实力性柔。未学拳者力直而虚，此是拙力。已学拳者力圆而实，此乃是劲。但劲之中又分闯劲、功劲、崩劲、黏劲等。初学者多半都是闯、功、崩等劲。因闯劲太直难以起落，功劲太死难以变化，崩劲太促容易断续，这些劲应用起来效果不大。要知劲愈大愈露形则不灵

活。艺高者多半都是黏巧劲，又灵活，又敏捷，外表不见其劲，而手到劲发，疾如闪电，且一发便收，凝神蓄势毫不费力，全用巧劲而不使拙力。劲有很多种，如粘黏劲、听劲、懂劲、走劲、化劲、借劲、引劲、发劲、提劲、沉劲、拿劲、合劲、截劲、断劲、摺叠劲、擦皮劲等，其中尤以粘黏、听、懂、化、发等劲为太极拳诸劲中之精髓，若能把这几种劲了解，用之于身，则可以明了太极拳之精华。现将主要之劲的意义，分述如下：

1、粘黏劲：此劲就是相连不断的意思，系由推手而来。初练时两手迟钝，好象木棍，渐由手、臂、胸、背以至周身皮肤，逐渐产生感觉。有感觉之后才可以粘黏。在推手时，首先要注意两人腕、肘部相搭之手是否有离开之毛病。自开始一直到终止，应该保持没有一点离开的时候，这样练习日久，则粘黏劲自会练出来。练至相当程度后，皮肤上有似云似雾之气的感觉，如漆似胶，一遇敌手，即要粘着不离，不但两手如此，全身也如此。艺愈高深则感到气也愈厚而面积愈大。但此气不能目观，只能感受，或使具有同等功夫者互相能有感觉，所以功夫大的人，推手时一搭手即能知对方程度如何，人们常说：“行家一伸手，便知有没有。”就是上述含义。此劲在初学时必须练习，否则不能研究其他之劲。

2、听劲：所谓听劲，不是用耳朵去听，而是以周身皮肤之触觉来感知，这是拳中术语。所以在未练听劲之先必须练习粘黏劲，若不明粘黏则不能听。推手之纲领全在懂劲，然而不能听便不能懂（懂得对方之动作方向），听劲的练习方法，首先要把自己身上的呆力抛弃，放松腰腿，静心思索，集中精神，以皮肤上的极灵敏感觉神经去听对方劲的来路方向和所发的是哪一种劲的功夫。由此可知听劲在推手中甚为重要，学者在练习推手时，万不可忽略。

3、懂劲：此劲在推手中可以说是最难练的一种劲，非由明师口授与自己切身研究不可，须知能听劲然后才能懂劲，在未懂劲之前容易犯顶、偏、丢、抗等病，但懂劲之后往往易犯断、接、俯、仰各病，这是因为还没有达到真正懂劲的地步所致。倘能知“闪、还、撩、了；转、换、进、退”，行动自然，都能随心所欲，这样才能说是真正懂劲。真懂劲之后即能得屈伸动静之妙，开合升降之效。见入则开，迂入则合，看来则让，就去即升，果能如此也就步入了上乘之境界。这样才能有知己知彼百战百胜之能。由此可见懂劲之难了。

4、走劲：太极拳的原理和其他拳术不同，注重粘、走。粘是不丢，走即是不顶。如求粘走

如意，则非有活步大捋推手的功夫不可。太极拳没有练到能以致用的程度，决不能冒昧用于击技，否则连招架的功夫也会没有。因为太极拳就没有固定的招数。既然没有招架的手法，那么受人攻击时如何办呢？要解释这个问题先得明了太极拳的原理。太极拳就是一个圆球，一举手一投足皆不能离开圆圈，离了这个圆圈便违背了太极的原理。不但举手投足不能离圆圈，四肢百骸不动则已，动则皆不能离圆圈。太极拳的招架实际上就是一个圆运动，在此圆运动中既有走化（招架），又有攻击，决不是单纯还招。所以，不能用太极拳的方法去攻击人的，也决不能用太极拳的方法招架。因为就在这一个圆圈之中可以简单的认为一半是招架，一半是攻击。可以想到，功夫越深，圆圈越小，有时并没有见其转动，而已尽到招架攻击之功能。走劲是由懂劲而来，不懂劲就不能走，走就是避人之来力而不与抵抗的意思。在推手时两人相粘之处须保持不离，以腰腿后退或前进，或向左右方向移动自己的重心，以达到身体舒适没有不得力之处为原则。如遇有偏重之时则用偏松来对待，遇双重之时则用偏沉以对待。处处泻去其力，随对方来力的方向而走，不做一点抵抗，使对方处处落空毫不得力为止。初学非遇大劲不走，这还是有抵抗之意，还不是懂

劲后之真正走劲。走劲之枢纽全在腰腿，腰腿没有功夫决不能成功。

5、化劲：此劲是由粘劲和走劲而成，随感随化，前进，后退，左顾，右盼，相济不离。化劲的要点，全在我顺人背，如能达到此种地步则对方虽有巨力也没有用处。所以化劲在太极拳中也是一种重要的劲。在化劲之中须略含掤劲，无掤劲近于弱则又不能化。须知化并不是用手肩来化，用手肩来化是硬拨，不是真正的化劲。倘能顺人之劲，或高、或低，或横、或直，或快、或慢，都能与之结合一致，粘而化之。如用圆运动来说，即顺着来势以半个圆圈招架，半个圆圈攻击。拳论中所说“粘即是走，走即是粘”，就是这个道理。化中往复须有折叠，使人不知我之劲路，直至对方势背而止，如此才可以说是真正的化劲。化完之后才能拿，能发。但要注意化劲不可过老或太嫩，化劲过老则粘黏劲易断，而影响发劲；太嫩则势背，不能前进。须知化敌之发劲，应俟敌劲将出而未全出，将至而未全至之际，随势而化，不要太早或太迟。太早力未到，无有变化；过迟力已着，再化也无用。至于化圈走的大小，是有区别的，艺深者走的圈小，艺浅者走的圈大。有人认为太极完全是软化，这是不对的。须知太极拳实际上有化有发。化之得势则

能发，化之不得势则不能发。艺高者，化即前进，因为其上身似往后化退，其实下部腰腿已在前进，此是以退为进之法。但是，初学者多半以退步为后化，实不知这是逃，而不是真正的化劲。艺高者外极柔软，内含坚刚，此种坚刚不要有意识的，而是自然之坚刚。由于练习日久而能增长内劲，所难作到的是内含坚刚，而不失于外，即迎人化人之时，也以柔软应付坚刚，使对方之坚刚无法施展。

6、引劲：此劲就是对方不动而引诱他动，或对方即动而引其入于自己所理想的路线（即使其重心不稳，落于空处）。有许多人只知化劲、拿劲、发劲，而不知此引劲，其实引劲是处于化拿之中间。引劲比化劲难练，因为对方的来势没有一定，不可能随着自己的意愿行事，而又必须设法把他诱出背势中之焦点，同时引诱的方法又必须在把对方的攻势化到将尽未尽之时，这样才能引其入壳。如对方艺浅则不成问题，若是拳术较高者又须用假引之法，如引高打低，引左打右，或故意发一虚拳假引，使对方神散气浮，重心不稳，正在惊慌之际，“出其不意，攻其不备”，即可拿而后发。所以在发之先须先拿，在拿之先须有引，在引之先须有化，这是一定之理。此种引劲之法非经专心研究不能成功。因为劲不仅是

用手引，而且还可以用身法、步法、腰法等。引之愈长则发时愈便利，但始终不能离开粘黏二字。

7、拿劲：此劲在太极拳中甚为重要，比引劲、化劲还要难学，因为不能拿即不能发，拿不起来也放不出去。发之不中拿之不准，欲拿便拿实，不实则不发，发也无效（拿实即拿至敌发呆钝的意思）。在用拿劲时，必须注意动作要轻灵，重则易为人发觉而变化脱去，此劲之难学也即在此。将拿到而未拿到之时，要注意不露形象，若拿到后，不能使敌方逃脱。所以，运用拿劲时要在人不知不觉之间，而且拿人必须拿人之活关节（如腕、肘、肩等处），否则易被化脱。拿人之时，好象用秤衡物，体重者秤砣往外移，体轻者向内移，务要使高低轻重相等，不要失去平衡。对于自己的重心尤须注意，务使尾闾中正，顶悬步稳。所谓“拿人不过膝，过膝即不拿”，就是说如离人远非自己进步不可，否则会影响重心的不稳。拿人不是用手拿，用手拿钝而易化。拿劲主要是在腰腿上的劲。拿人不是用力拿，用力拿呆而易脱，拿时主要在运用意气和步法。身法、方向是否合适也很重要。功深者一搭手无论何处一索即得，且能使被拿者身不由己，随其所欲，俗语说的“入榫”，就是这个意思。但艺高者

往往拿而不发，其原因是人已被拿，既知势败，已认屈服，可以不必再施发劲，以免使对方更觉难堪。拿劲又分有形无形两种。有形者拿的圆圈愈小其功欲深。反之，圆圈愈大其功愈浅。无形者在两人之皮肤相黏各施引拿时，艺浅者所运用之圆圈常被艺高者遮蔽，因为这是一种用意不用力的拿法，所以说此种功夫须要下功夫刻苦锻炼才会成功。

8、发劲：不知发劲的原理则不能发人，更不能谈技击。如仅知化劲而不知发劲时，这是知守而不知攻。须知当运用化劲时并不都是很易化开之劲，其中也有许多是很难化开之劲，如有一点化不开即要失败，并能牵连到全部失败。所以必须要求一化一发（即一守一攻），才会不致于失败，因为只有这样才能使对方全部精神和力量分散于化发劲之中间去。所以当运用发劲时，必须达到不发则已，一发必中的程度，免去花费许多时间。反之，既须注意于守又须注意于攻，以致自己的精神分散，且易被人所击。太极拳的发劲中又分有截劲、长劲、沉劲、钻劲、寸劲、分劲、冷劲、断劲、抖劲等。其中截劲较长劲为猛，钻劲较沉劲为厉害，分劲较寸劲为狠。在发人时，以能使人双足离地一次腾出为优秀；如人双足不能离地只有带跳带退，则为次。此是由于

气与劲不足的缘故，所以不能使敌根腾起。冷劲是引人发人都是在不知不觉中，所以其势极猛，但用起来是很不容易的。断劲是在引人得势后内劲稍微缓了一缓，随即以全身蓄劲直发于人身，此劲猛烈异常。此外，还有抖跳劲，当自己被对方黏住时，即用腰腿劲抖拍于敌身，则敌双脚腾起，也应之而拍于地上，好象拍球一样，特别奇怪的是先拍之若干下，复用长劲发出，敌被发出后仍能腾跳若干起，故此劲甚为奥妙。在发劲中除借劲、钻劲外，其他诸劲在未发之前均须有化劲、引劲、拿劲。如拿的得势才能发，拿的不得势则发也无效。初学的人对于发劲一定会感觉有困难，但能通达了一个劲之后，其他劲也可以逐渐通达，决不会有只精一劲而不会使用其他劲者。须知学者在发劲之初，当先知劲路，在人之全身何处为根？何处为枝？何处为叶？所以在拿人或发人之时，必先治其根，此是发人之要旨。用劲发人时，须掌握三个要点，即机势、方向和时间。所谓机势就是自己的势顺，对方的势背，而且重心偏于一方，已显其焦点。另一种说法，即是敌之重心已歪，身上有一部分发呆（即拗住劲的意思），同时其气浮而上升。方向即是发劲之方向或上、或下、或左、或右、或正、或隅，必须随对方势背之方向而发劲才可奏效。时间须恰

当其时，即在对方旧力已完新力未生之机（即发呆时）或后退之时，不可太早或太迟，早则敌势未完易生顶撞之病，迟则敌已发觉而生变化。如知机势与方向而不知时间，也易犯顶撞或发劲不足等弊。倘能三点俱备，则发人甚易，好象弹丸脱手，百发百中。反之，虽然发劲很猛，但是仍不会收到很大效果。此外，还要注意自己与对方之距离。过远则劲不能达，太近则自己欲发之劲被闷闭不能发出。其次发劲之高低也有关系，人高我也高，人低我也低。人过低则我发其上部，人过高则发其中部或下部。对于敌之轻重也应以留意。上下轻重相当者应发其中部，上轻下重者应发其下部，上重下轻者应发其上部。辨别此轻重之法，可在推手中用粘黏劲与引化劲来侦察探知应发之点。有时发其呆实处，有时发其不能变化处，有时用手指尖引出其实力而以掌发之。总的来说，即是想法先使对方意气散乱，引出其焦点，然后再用发劲，并且要随屈就弯，人屈则随屈即发；人弯则就其弯即发，随机运用。艺高者显示的焦点甚小，而被发对方之焦点甚大。是在对方身上的任何一部分，皆能引出焦点，都可以发劲；同时在自己身上任何一部分也都可以发人。其发人即在一刹那之间，随引随发。在发劲时，必须求周身一致，且出于不知不觉。发者本身愈

觉未使劲而受者愈觉沉重。反之，发者本身自觉用劲甚猛，而被击者并未受到其理想中之重量。此中缘由实因发者自觉有劲，其劲并未全部透出，而自觉无劲，其劲已全部透出。所以，发劲好象放箭，曲中求直，发劲应当全部吐出，不可稍为停留于手背中。发劲之不通畅多是由于犯了“三停”的缘故。以上肢来说，一停于肩穴，二停于拐肘，三停于掌根。以下肢来说，一停于胯，二停于膝，三停于踵。以中部来说，一停于胸，二停于腹，三停于丹田。发人之劲，好象抛物一样，欲抛则抛，万不可有犹豫不定，即欲抛不抛，不抛又欲抛之状态。倘有此思虑则意气易断，意气一断则不能发人。所以在发人时敛气凝神，目注对方，尾闾中正、虚领顶劲，涵胸拔背，沉肩坠肘，伸指立掌坐腕，两臂直而不屈，同时将背脊骨稍加突出，并松腰坐胯。但松腰应向下不能向后，向后则劲缩于后而不能向前发出。须知精神所到之处，意气亦随之到，劲虽发出而意气依然不断，所说“劲断意不断，意断神可接”即是这个意思。

9、借劲：此劲在太极拳中可称为基本特点之一，非艺高者不能运用。因借劲之发人，无引劲，无拿劲，其间仅仅含有少许化劲。随到随发，不加思索，其快就象闪电一般，乘人之势，

借人之力，高来高往，低临低去，不需要觅其焦点和背势，能使对方在不知不觉中而被发出。最奇怪的是敌来亦去，敌不来亦往，来势愈大则被击之劲愈猛，所谓“四两拨千斤”，也就是借劲的意思。能利用借劲时，则力小可挫力大，弱者可攻强者。倘能擅长此劲，则人之任何部位皆可借用，而自己身上任何部位皆可发人。惟发人时必须腰腿一致，沉肩坠肘，涵胸拔背，尾闾中正，以意气发出。尤需注意时间不可过早过迟，早则敌劲未出无有假借，迟则身易被击难已还招。最恰当的时间，即在敌劲将出未全出，或将要到达而未到达之际，在此刹那间发劲才能有效。我们可以打一个比方，尤如人之入室，一足正将踏入，而室门忽然关住，则人即无从入内，而反被门叩出。又若人之谈话，正在开口发言时，当即以手掩其口，则口被掩扪而气阻音塞无法发言。由此可以知道借劲的练法相当难学，但肯下刻苦功夫练习，也就不觉得怎样难学了。

10、提劲：此劲是提高拔上的意思，其效用是拔敌之根，使其重心倾斜。重心既歪则势必败，如自身体重而对方体轻时，还容易提拿，反之则难以提拿。此时非用巧法不可，即乘对方不觉时，往前进步用腰腿劲向上粘提，使人在不知不觉中重心倾斜。提劲的方法全在腰腿，而不是

用手提。用手提则重而且笨，易被人发觉，所以用提劲时，脚步要站稳实，腹部放松，虚领顶劲，气贴脊背，尾闾中正，敛气凝神，两眼注视对方之势。此外，对于方向、距离、身法、步法尤应与对方凑合，不然仍是没用。运用者要善于随机应变，如提之得势，再加以后引，使敌身不能自主，这时无论用任何劲都是可以把敌人发出去的。打手歌中之“引进落空合即出”，就是指此而说的。但提劲非艺高者则不易应用，或有时提人未成反被人制，以致弄巧成拙，初学者对此不可不注意。

11、沉劲：许多人都以为“沉”与“重”是一样的，其实是有区别的。因为重力呆、滞，则易显出拙笨之状态；而沉劲是活，且有似松非松，似紧非紧之状态，尤能随着对方之来势或引势发挥作用。初学者在推手时对于沉、重、轻、浮大都不能分辨清楚，很容易理解错了，这一点不可不注意。现在把沉、重、轻、浮之意解释如下：

双重为病，乖于填实，与沉不同。双轻不为病，由于感觉灵敏，所以轻灵与飘浮不一样。半轻半重不为病，偏轻偏重为病，半者，半有着落，所以不为病，偏者，偏无着落，所以为病。偏无着落，心失方圆，半有着落岂出方圆。半浮

半沉失于不及，偏浮偏沉失于太过，半重偏重滞而不正，半轻偏轻灵而不圆，半沉偏沉虚而不正，半浮偏浮漂而不圆。若能双轻而不近于浮则为轻灵。双沉不近于重则为离虚，此二种可以称做上等手法。在发劲时能利用沉劲，则敌被发出较为厉害，此劲系由背脊经过臂、手达于敌身，使敌腾空跃出，好象拍皮球一样，拍之愈急其升愈高。沉劲在发劲中要占重要地位，学者不可不注意。

12、长劲：即柔慢伸长之劲，用之于手、臂、肘、肩、腰、胯、膝、腿、脚或周身各部，均可在推手中引拿人之后，将自己劲慢慢伸长发于敌身焦点之上。倘其后化至不能再化时，势必腾出。如遇敌劲阻挠，则自己之劲须绕弯前进，随其势以不丢不顶之法乘隙而进。此种情形可以打一个比方，譬如我们想把一串珠子用线穿起来，当以线穿珠时，所用之力不能过大或太小，劲大珠子不能穿进，劲小遇阻也不能穿过去，非随其弯曲之势用巧劲穿之不可。所以说长劲发人，就如穿珠一般。当发人时须沉肩、坠肘，尾闾中正，用腰腿劲，加以意气。艺高者用长劲时，或先用截劲参加着长劲，或先用长劲至敌力将出未出时补用截劲。先截后长则对方先倒退至长劲完时复腾出。先长后截则对方先腾出后倒

退。因先后所发劲完全蓄于敌身，所以先入后出，后入先出。譬如钟表发条旋之愈久则弛也愈久。旋之甚暂则弛也甚暂，非松至尽处不止。这种长劲也为太极拳的重要特点之一。

13、截劲：截劲又名刚劲。用之于手、臂、肘、肩、胯、膝、腿、脚或全身各部，均可全在引人落于空处，正当对方欲变化而又不能变化之际（即发呆的时候），随即运用截劲向其中心发去，其作用力特别显出速而促，被击之人，跌势甚猛。在发劲时，本身应具有虚领顶劲，涵胸拔背，松肩坠肘，眼神注视对方之势。此劲发出有弧线形和直线形两种随势应用。但在初学者欲用之得法是很不容易的。非艺高者不能运用如意。

14、开劲：见入则开，即见人劲来立即化开之意思。开劲近于方，且有开展之意，用以走人之内门，其劲非常勇猛。同时身法、步法要互相配合好，距离不能过远，过远则不能运用。开时须用腰腿劲，加以意气，并不是只用手、臂来开。若仅用手臂硬开，则呆而钝。在敌进招处于适当程度时（即恰到好处时），当即发开劲，过时则自己之劲易断，效果不大，又反被敌乘机所击。总之，须开之得时，使我为势顺、人为背势为止。开的得势，即可直追敌身，任意所为。但艺高者往往自开其门，任敌进攻，待彼深入，即

乘机反击。开劲不但能化人，还可以发人。开后即须发，不发则失去良机。

15、合劲：此劲与开劲相反，而又是两个人相对照之劲，所以说有开必有合，有合必有开，此二字确有连带关系。合劲近于圆，即紧凑之意思。合时须用腰腿劲，并且要涵胸拔背，松肩坠肘，使气贴于脊背。发出之劲能感觉出特别整而有劲，因为能将全身之气集中在一起。合而后发敌之焦点，故敌决不能逃避此击。合劲在太极拳中也很重要，发劲时多含此劲，无此劲则气不凝，气不凝则劲散，发也无效。不但在发劲时需要合劲，即在演习推手时也不能离开合劲，自己与对方的一动一静，一进一退，一升一降，一刚一柔，外形动作和内部呼吸，都要相互配合，协调一致。这就是说两个人的动作融合一起，象一个人一样。

16、掤劲：此劲在推手中甚为重要。推手时如无掤劲，一搭手就会被人压瘪。但掤劲不是用手、臂之力，而须用腰、腿之劲，加以意气，使敌不易攻进来，此是防守之法。若欲发敌，未掤之先应往后向下用引劲，诱其劲出而显有焦点后，借其劲而发掤劲则无不获胜。发掤劲的地点，最好是在人的活关节或拗着劲的地方，因为使其不易化脱。掤至适当时机则及须发击，不然

则徒劳跋涉。用掤劲发人时，须敛气凝神，目注对方，万不可掤东视西，否则无效。

17、捋劲：因其他发劲，使敌多往后跌出。如彼知此弱点，便将重心前倾，不使后仰。这时当用捋劲，乘其前进即用引捋，使彼向前倒而跌至自已身后。但功夫浅无粘黏劲者，可以不用此法，因为易被人乘机而入，由势顺而反变为势背。就是有粘黏劲者，若捋之不得其法，也多不能制敌。其间有二种原因。一是不能诱敌，如欲发掤劲，应在未掤之先故意用捋去引诱，然后再发掤劲。掤劲一发则使对方不能反抗，如有反抗时再用捋。二是不明捌之方向，初学者在用捋劲时因多用直线方向，所以起的作用不大。用此劲时，要有身法、步法的配合才能发挥作用。若有把握的话，还是用三十度左右斜角线比较妥当。因为前者之劲易被滑脱，后者之劲能利用对方之劲而发对方。但捋人之关键，全在腰、腿与意气，而不是手臂之力。用捋时应是腰、腿略上升，先掤至胸口前。当人势背我势顺时，应坐腰、松胯再转腰，随即用捋发之。但时机已过则不能发，时机未到也不能发，因为已过势尽，发也无效，未到不易得势，故不能发。所以在用捋时，须全身精神贯注，眼神尤须注意对方，即对方跌倒时，也须毫不懈怠。捋劲在推手时甚为重

要，不能捋即不能使对方前俯更不能移动其重心，重心不动，则难以取胜。

18、挤劲：此劲在推手中也是主要动作之一。打挤时不可过高或过低，挤劲是由于对方捋己之后，才能用挤。故欲挤之须先故意任彼捋之，而后再打挤，这时挤之作用才大。挤劲也可在人靠之后。但挤不能用手、臂力，须用腰、腿劲，加以意气。其姿势应圆满，不要有棱角，顶悬身正，松肩坠肘，涵胸拔背，尾闾收住，上身不要前俯后仰，避免重心倾斜。若用力挤则己臂反易被敌借劲，故打挤时，要能将挤劲贯于人之脚根而腾起，则使人处于背势，身体不得自由。用挤劲发人之同时，也可加用长劲、截劲等。惟初学推手者，在四手中大半多缺挤手，所以推手盘圈不甚圆满，希学者对此多加注意。

19、按劲：此劲是用单手或双手下按敌身，使敌不能进犯我身。在按时用顺步比较得势。其中有开合之意，并含有由前往后的一个纵圆圈，如仅直按，即失效用而反为人所制。按之开合，必须手足相应，前进后退有升降之势。艺高者用按劲之法，以起步为虚，落步为实，虚则为引，实则为发。按须用腰、腿劲，加以意气，必须眼神注视所按之处，按时不要太快，太快反易被人借劲。如能藉腰、腿之前伸，手臂蠕蠕按

出，则人必觉累而受制。按时须顶悬身正，松肩坠肘，涵胸拔背，坐腰松胯，收住尾闾，上身不能前俯，俯则重心前倾易被捋出。艺高者按人，大都在按劲未发之前，即可使对方势背，自动倾仰，这时再发按劲能使对方跃跌出去。在发按劲当中将长劲、截劲也可以加进去随机施用。

20、采劲：此劲是在对方有明显焦点时（重心将移动时）以手执人之手、臂、肘部往下沉采。此采劲不是用手上之劲，手采则功效不大，须用腰腿劲，加以意气。采如得势能使对方头昏眼眩，脖筋疼痛，拔动脚根，全身采起。根起则用任何劲都可发之。惟采人不可采两边，因只采一边方能使对方之重心偏于一方；否则，对方易借劲，保持重心稳定。采人不可采之过轻，轻则也易被人借劲。故不采则已，采则必须采足，才能有效。采时，自己身体中正，松腰坐腿，涵胸拔背，眼神下视。

21、挒劲：此劲在推四手中用时很少，推大捋时用此劲较多。譬如自己处在俯仰势背之际，欲使转顺，即须运用此劲。这时用其他劲不如此劲便利。挒劲用于捋或采之后。其用法分横挒，采挒两种方法，但均须用腰、腿之劲，而不用手、臂劲。用法应注意对方之距离不可过远，远则无效。所以当用身法，步法使之凑合才能有

效。此外尤须谨防自己的内门，否则以致弄巧成拙，反被人乘隙而入。

22、肘劲：用手击人（包括指掌捶腕）应有相当距离，太远容易犯手未到而所发劲已断之弊，过近则势被闭而又不能发，所以欲弥补此缺点，在距离过近用手不得势时，惟有用肘较手为短，但是发之得势较手为猛，可以直攻人之肋与心窝，是一种很厉害的手法。发时须与膝相合，加以意气，身体中正，涵胸拔背，以手心与肩相合，曲臂盘肘，松胯弓膝，收住尾闾。眼神注视对方更为重要。在大捋中使用“肘”，是指当对方按我时，我用肘还击。在搭手中用“肘”，是指一手化开对方之来手，另一手是用肘击其胸部。因此劲凶猛，如用不得其法，易被敌借势，所以用时不可不注意。

23、靠劲：此劲是以肩靠人之胸口，此势又较肘利害。当我与敌之距离很近，肘被闭而不能发劲时，采用打靠。打靠时，身宜中正，肩与胯合，不可用肩硬撞，须在我与敌双方皮肤稍相接触之际，以腰、腿劲，加以意气，靠之或上或下随机而施。对于自己之步法、身法尤须注意，顺步必须插入敌之裆内，成丁字形，否则不能得势。靠劲在大捋中用时甚多，故学者极易明瞭。惟打靠时应虚领顶劲，眼神视线要和接触点成直线，

肩与胯相合。此外，更须防护自已之面部及所靠之手、臂、肘弯处，以防不测。用靠劲，身瘦劲小者也可以攻力厚之人，因肩靠之力比较手劲、肘劲为大。

第四节　太极拳推手术全解

太极推手有定步推手和活步推手两种。推手术又有单人练习法、单搭手法及双搭手法，还有双手单推、双手并用之法。但无论哪种方法，都是以掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠八法为基础，分成四正、四隅的方向，配合手法循环不息地推动着。

（一）基本手法

学推手术，必须先由单人练习。掤、捋、挤、按是太极推手中的四个正向动作，也称四正。练习时即以掤、挤、捋、按为主，用气不用力地按规则进行。待练得纯熟后，便可由两人互相对推，这就进入了学习的新阶段。四正推手的基本姿势如下：

（1）掤：面南背北站立，右手自右胁旁向前伸举，大指遥对鼻尖，掌心向内，两膝松力身体下蹲，右脚向前踏进一步，脚跟着地，脚尖跷

起，同时左掌向前伸举，至大指贴近右臂弯处，掌心向前，随之，右脚落平，屈膝略蹲，左腿舒直，形成右弓步式。这时，右掌掌心转向前方，眼看右掌食指尖；意在左掌掌心。这就是掤手。（见图 4 — 2）



图4—2　掤　手

（2）挤：接上式、步法不变。右掌以小指引导向下降落，至与肘尖相平时为度，掌心向内，指尖向左。（即臂屈成九十度，横平于胸前）。同时，左掌向前移动，至腕部贴于右臂弯上边为度，掌心向外，指尖向上。眼神顺左掌食指上方平远视。重心在右脚；意在脊背。这就是挤手。（见图 4 — 3）



图4—3　挤　手

（3）捋：接上式，右掌以小指引导向右前下方移动至臂舒直之后，右掌心翻转向上，（托着对方的左肘），跟随左掌以食指引导向左后上方移动，至左掌遥对左额角为度，两掌距离十厘米，掌心均向外，指尖斜向上。与此同时，左膝松力，往后坐身，体重移于左腿，右腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起，形成左坐步式，眼神注视左掌食指尖；意在左掌掌心。这就是捋手。（见图4—4）

（4）按：接上式，步法不变。眼神从左食指转移到右食指上；重心仍在左腿。同时，两掌距离不变，松肩、沉肘，这时两掌自动的向下



图4—4 捋 手



图4—5 按 手

降落，向右转动，身子也随两掌边落边转而向右转动，至转向正前方（正南）时，两臂微屈，掌心均向下，横于胸前，左掌与两乳相平，右掌与肚脐相平，眼神仍注视右食指尖；意在膻中穴。这就是按手。（见图4—5）

（二）单搭手法

两人相对立，右足各向前踏出一步，右手自右胁旁作一圆圈运动，向前伸举，站好坐步姿势，两手腕背相贴，交叉做势，这就是单搭手势。（见图4—6）



图4—6 单搭手

（三）双搭手法

此式如单搭手式的作法，惟以在后之拗手前出。各以掌心扶住对方之臂弯处。四臂相搭，以两腕相搭处为圆心，共形成一大圆，双方各得此圆的一半，即每人怀抱着一个小圆，好似双鱼形（太极图的阴阳鱼）。这就是双搭手式。（见图4—7）

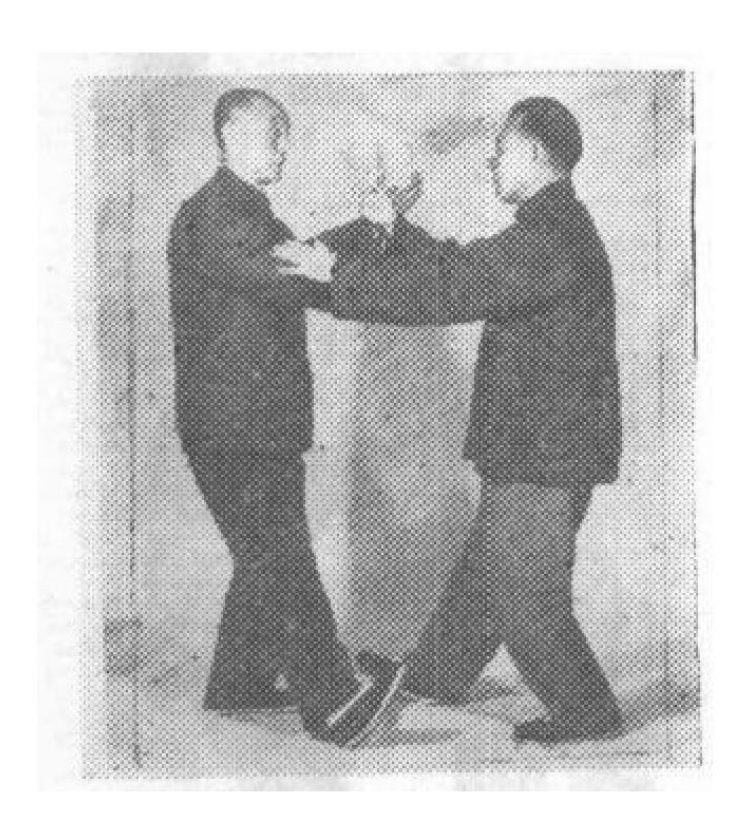


图4—7　双搭手

（四）单手平圆推揉法

两人对立，作右单搭手式。（1）甲右手手掌下按乙右腕，向乙胸前推。乙屈右肱，手向内

（1）



（2）

图 4 — 8　单手平圆推揉

怀后撤，平还退揉，作半圆形，手腕经左肩下向右运行，至胸骨前。（2）乙身向后坐，肘下垂，复手贴于胁旁手腕外张，脱离甲手之腕，还按甲腕。（3）乙手再向甲胸前推，如图中（1）之动作。（4）甲手退揉如图中（2）之动作，也成半圆形，循环推揉，待熟练后再习新式。此是推手法的基本动作。左式与右式同。（见图4—8）

（五）单手立圆推手法

两人对立，作单搭手式。（1）甲以右手掌缘，下切乙腕，随之以手掌向乙面部前推。（2）乙屈肱随甲之切劲，由下退揉，画下半圆



（1）



（2）

图4—9　单手立圆推手

形，经右胁旁上提至左侧。（3）乙右手接前之动作，做上半圆形伸臂前指甲额。（4）甲身向后坐，屈右肱，手贴乙腕随其动作向身侧下领至胁旁做前推势。（见图4—9）

（六）四正推手法

四正是指东、南、西、北四个正的方向。四正推手是两人在推手时，用掤、捋、挤、按四法，向四个正向周而复始地做互相推揉的运动。练四正推手时，两人对立，做双搭手右式。

（1）甲乙二人对用掤法，如甲掤力大于乙



（1）



（2）

图 4 —10　四正推手：甲掤乙捋

时，乙即曲膝后坐，曲两臂，肘间下垂，两手分揽甲之右臂肘腕处，向怀内右侧斜上方捋。此为甲掤乙捋推手。（见图4—10）

（2）甲趁势平曲右肱，成九十度角，向乙胸前排挤，堵其双腕，并以左手移扶其右肘弯处，以助长挤力的效果。乙当甲挤肘时，腰微左转，双手趁势下按甲左臂肘腕处，使对方的力量不能上攻为度。此为甲挤乙按推手。（见图4—11）

（3）甲左臂肘，即被乙按着。（并且腰部感觉受到按力的压迫，不太得力时），应急将右臂上托乙之左肘，使成斜坡状态。此为逃手托肘推手。（见图4—12）



（1）



（2）

图 4 —11　四正推手：甲挤乙按



图 4 —12　四正推手：逃手托肘



图4—13　四正推手：转腰圈掤

（4）乙左肘即被甲掀起，此时乙应以两手向左前方分做弧线，向上运行，掤化甲之掀力。此为转腰圈掤。（见图4—13）

（5）甲随乙的掤劲，用捋法化之。（见图4—10）

（6）乙随甲的捋劲，用挤法进攻。甲顺乙的挤劲，用按劲破之。（见图4—11）

按上述动作周而复始，循环不息的运动，这就是四正推手法。

（七）四隅推手法

四隅是指四个斜角方向。四隅推手是两人在

推手时，用采、挒、肘、靠四法，向四个斜向周而复始地做互相推手的运动，又名大捋。四隅推手可补助四正推手之不足；有时可改变状态，使对方莫测；虽变化万端，仍可恢复原来的状态，是其特点。练四隅推手时，假设两人南北对立，做双搭手式。



图4—14　四隅推手：左压肘

（1）甲右足向西北斜退一步，做骑马式或丁八步，右臂平屈，右手扶乙的右腕，左臂屈肘，向西北斜压乙的右臂。此为左压肘推手术。（见图4—14）

（2）乙即趁势左足向前方横出一步，移右



图 4 —15 四隅推手：右插裆靠

足向甲裆中插裆前迈一步，同时右臂舒伸向下，肩随甲的捋劲，向甲胸前部打靠。左手扶右肱内



图 4 —16 四隅推手：左下采

加以辅助。此时甲、乙仍相对立，乙眼视东北方。此为右插裆靠。（见图4—15）

（3）甲以左手下按乙的左腕。右手按乙的左肘间下采，同时左足由乙的右面，移至乙的裆中。此为左下采。（见图4—16）



图4—17　四隅推手：右压肘

（4）乙随甲的采劲，左腿向西南方后撤作骑马式。左臂平屈，左手扶甲的左腕，右臂屈肘，向西南方斜压甲的左臂。此为右压肘。（见图4—17）

（5）甲趁势右足前出一步，移左足向乙裆中，插裆前进一步，同时左膊舒伸向下，肩随乙的捋劲，向乙的胸部前靠，右手扶左肱内进行辅助。此时甲乙仍相对立，甲眼视东南方。此为左



图 4 —18　四隅推手：左插裆靠



图 4 —19　四隅推手：右下挒

插档靠。（见图4—18）

（6）甲左臂欲上挑，乙即随甲的上挑劲，左手作掌向甲面部扑击，右手按甲的左肩斜向下挒。此为右下挒。（见图4—19）

（7）甲随乙的挒劲，撤左足向东北方向迈，左手扶乙的左腕，右臂屈肘向东北斜压乙的左臂。此为右压肘。（见图4—17）

（8）乙趁势上右步，移左足向甲档中前迈。左臂随甲的捋劲，用肩向甲胸部前靠，右手加以辅助，眼视西北方。此为左插档靠。（见图4—18）

（9）甲以右手下按乙的右腕，左手按乙的右肘尖下采，同时右足由乙的左足外面，移至乙的档中。此为右下采。（见图4—20）



图4—20 四隅推手：右下采

(10) 乙随甲的采劲，撤右足向东南方迈，右手扶甲的右腕，左臂屈肘向东南斜压甲的右臂。此为左压肘。（见图 4 —14）

(11) 甲趁势上左步，移右足向乙裆中前迈，右臂随乙的采劲，用肩向乙的胸部前靠，左手加以辅助，眼视西南方。此为右插裆靠。（见图 4 —15）

(12) 甲右臂欲上挑，乙即随甲的挑劲，右手作掌，向甲面部扑击，左手按甲的右肩向下挒。此为左下挒。（见图 4 —21）



图 4 —21　四隅推手：左下挒

由此甲退右腿，双手捋乙的右臂腕、肘处，还原为右双搭手式。此为一回度，可以继续演

习，这是四隅推手法的一部分。

以上所介绍的都是推手最基本的招法，也是入门的阶梯。如进一步提高技艺，还需要学习《太极拳论》等拳术理论，在反复实践中默识揣摩，才能逐步达到高深阶段。

第五节　太极推手要义五则

在太极推手中要注意的基本要义，概括起来有以下五个方面：

1、上下相随：推手时要特别注意的是，所有动作都要使上肢、下肢、躯干等各部分协调的运转，这就叫做上下相随。不能将上下相随简单地理解为只限于手脚两方面。比如，在手动时，腰腿一定也要动，手动而腰腿未动，手就会成为僵硬的状态，全身也会受到影响，动转决不会灵活。只有手、腰、腿、脚等各部都同时活动起来，全身才能感到节节贯串，动作轻灵顺随。还有眼神所注视之处，也要与动作协调一致，只有这样才能完全消灭身心散乱的缺点，并且能感觉到身体的完整有劲。做到上下相随，也才能保持住身体重心的稳定。在推手时所以要求上肢、下肢的动作一定要与腰部的动作协调一致，是因为“腰”是一身的枢纽，由腰发出的劲，向下可以通过腿到

脚，向上可以通过肩臂灌注到手指。无论在任何动作中只要使全身完整一气，使脚与地面产生的反作用力形成一个整体劲表达出来，就可使动作的进退得机得势，协调一致，推手就能致胜。“掤、捋、挤、按须认真，上下相随人难进”，就是这个意思。如果身法散乱，手脚腰腿不能合作，必有破绽，则容易被人所制。

2、内外相合：太极拳以“用意不用力”为主。练太极拳的姿势，固然应当正确，而心意的作用尤其重要。应该是内（心意）和外（姿势）相合，即在每一个姿势的开合中，心意也必须与动作的配合要协调一致。不仅如此，即对“神”、“意”、“气”、“劲”相互配合的顺序关系，也有一定的要求。如在推手时，“神”、“意”、“气”、“劲”混在一起就容易产生杂念，必然顾此失彼，效果也就必然不大。例如做“搂膝拗步”的“右掌前按”这个动作时，如果以右掌推对方的前胸，把“意”也放在对方的前胸上，这样做的结果自己的头部特别是太阳穴必然会感到紧张，同时对方所受的力量也不大。如果在用右掌推人时，左脚在前面，在右掌和对方前胸接触时，“意念”马上移到左掌的掌心上，往后、往下一想好似接触到地面上。与此同时，“眼神”通过对方的身背后向前平远视，此时，对方则将

应手而被推出很远。这就是“用意不用力”的效应，也是“内外相合”所起的作用。

另外，还有六合的说法，即内三合：心与意合、意与气合、气与力合；外三合：手与足合、肘与膝合、肩与胯合。对这六合如能多加练习，对盘架子和推手均会有很大的促进作用。

3、粘黏连随：粘黏连随是太极拳的术语。在推手中如果能时刻注意这四个字的锻炼和运用，并且能达到随心所欲的地步，这就具备了顺利取胜的基本条件。

粘黏连随是用来描述太极功力和太极拳体用的变化过程，其字面含义形象逼真耐人寻味，其实际效果用无不胜发人深省，故在推手中决不能背其道而行。为使读者能理解粘黏连随四字的含义和相互的关系，现扼要解释如下。

粘：即如胶粘物，通过微粘对方皮肤，了解对方的动态。但不能用力过大，正如同胶力很大时粘物即起一样，这时反易暴露自已的意图，使自已处于被动地位。

黏：即如两物相黏不弃不离之状。紧紧黏住对方，不使失去接触，可防止对方突然袭击。

连：即如横断藕节，藕断而丝连。推手时要求一定要做到劲断意不断。

随：即如丝连之断藕，一端欲断丝离去，而

我端则“彼走此应”，使其欲断不能。

粘黏连随四字虽然各涵其义，但是，它们互相之间有一定的关系，这关系就表现在时间、方向和劲力程度上。以劲力来说，粘的劲力最大，依次减弱。从时间上来说，譬如用胶粘物，如果被粘之物正在运动，粘着是很不易的。这就要求推手时时机要抓住，并自始至终与对方不脱离接触。同样道理，如果粘时方向不指被粘之物，其结果必然是不能粘着。所以，粘黏连随四字虽各有其含意，但它们相互之间具有一定的关系，这关系就表现在时间、方向和劲力程度上。以劲力来说，粘的劲力最大，依次逐步减弱；从时间上来说，譬如用胶粘物，如被粘之物正在运动，粘着是很不易的，这就要求推手时要抓住时机，并自始至终与对方不脱离接触；同样道理，如果粘时方向不指向被粘之物，其结果必然失败。所以，粘黏连随四字决不可偏废。

4、不丢不顶：不丢是不离开的意思。不顶是不要用力抵抗的意思。不丢不顶，随屈就伸，在推手中是克敌致胜的重要原则。因为在与人交手时，用劲大一点就会与对方发生“顶撞”，不了解对方的虚实就顶抗拒敌，很容易受制于人；用劲小了够不到对方就会“丢掉”对方，与对方脱离接触，不了解对方情况的变化，也就可能受

到意外的打击。关于这个道理，还可以用一个运动中的大球来比喻，如果我始终系一个大球来与对方接触，因大球无棱无角就决不会出现顶抗的机会，而且在接触中随时可以做到抗力均衡，从而也就可以完全做到不丢不顶。所以，在遇到对方进攻时，无论姿势如何，用劲大小，均不要以力来抵抗，而应当顺应对方的劲力用“走法”化解，更不能叫对方的来劲离开，要靠粘黏连随的方法保持与对方形影不离，使其劲力起不到作用。这样，不要很长时间即可分出胜负。

另外，这里再浅谈一些克敌制胜之法。由于推手是通过微粘对方皮肤和触压温凉的感觉，探知对方劲力的大小、刚柔、虚实和动向，进而采取相应的措施，加以制化。而这化发之劲须要通过问答信息之传递而得知，即我有所问彼有所答，一问一答则生动静，既有动静，又有虚实。在推手时，以意探之，以劲问之，候其答复，再听其虚实。若问而不答则进而击之；若有所答，则须听其动静之缓急及进退之方向，辨别出对方真正的虚实变化而因势利导。所谓虚实，犹如将帅之用兵，兵不厌诈，以计胜人，“计”就是指虚实变化多端的意思。拳术也是这样，姿式动作、用意、运劲，各有虚实。知虚实而善利用，虽虚为实，虽实犹虚。以实击虚，以虚避实，指上打

下，声东击西，或先重而后轻，或先轻而后重，隐现无常，沉浮不定，使敌不知我的虚实，而我却找敌之虚实。彼实则避之，彼虚则击之，随机应变；才能得机得势。另外，还应该知道“量敌”之法，即以己之长当人之短谓之得计，以己之短当人之长谓之失计，取胜之法在得失之间，所以说“量敌”也是很关键的问题。总之，学推手时，对于锻炼的方式方法，要加注意，揣摩它的道理，再根据“粘黏连随，不丢不顶，舍己从人”等原则不断地实践，方能进入高深的境界。

5、舍己从人：太极拳讲究舍己从人。舍己就是不以自己为中心；从人就是因人而动，随屈就伸，也就是说它是用以静制动和以逸待劳的方法来对待技击的对方。在推手时，自己始终心境安舒坦然自待，一旦接触对方，总以对方为主，根据对方的动作和意图而施力，用意念来完成化发的全过程，这实际上就是听劲吃化对方之过程，也就是阴阳转化之过程。在这过程中任你千变万化，具在我静化掌握之中，一旦掌握到对方可以被击出之火候，立即加以击发。由此可知，舍己从人是积极的防御，而不是被动的逃躲。我之“静”正是“动”之前奏，我之以逸待劳，正是为了克敌制胜。“随”仅是手段，实质上不随才是目的。

第五章　太极拳古典理论白话释义

太极拳的古典理论，多是文言，一般人不易看懂，尤其对初学太极拳的人，更不易领会其中的意义。著者有见于此，故将《太极拳经》等，加以白话释义，力求辞能达意和易于领会，以期有助于太极拳的进一步普及和发展。

第一节　《太极拳经》白话释义

①原文："太极者，无极而生，动静之几，阴阳之母也；动之则分，静之则合。"

释义：拳名太极者，是因为以道家的太极哲理来指导练拳的缘故，把练拳和太极哲理结合在一起并以之作为练拳时的指导，是太极拳突出的特点。

太极——互相对立着的两个方面，即阴与阳，如图象之双鱼图形。

无极——统一体，指事物或过程和图象之圆形。

动静——世界恒动，动者动之动，静者动之静，动是绝对的运动，表现为显著地变动状态；静是相对的运动，表现为相对的静止状态。

几——动而未形，有无之间叫几，即趋势、趋向、苗头、动向、朕兆、因素、可能。

动静之几——阴阳动静，互相转化的趋向、趋势转化到与之对立的方面去。

分——不平衡。舒展、张大。

合——平衡。收束、缩小。

其义理连系起来说，就是统一体（无极）分成互相对立的两个方面（阴阳、太极。亦即太极，阴阳也；阴阳，太极也；太极者阴阳之母也）。这就是"太极者，无极而生"或"无极而太极"。换句话说也就是互相对立的双方因一定的条件共处于一个统一体中(太极本无极也)，这一定的条件互为存在，互生互灭，因此，对立的双方（阴阳）始终存在着互相转化的趋向（动静之几）。运动有两种状态，即相对的静止（静）和显著地变动（动），由于对立双方互相斗争而产生动静之间的互相转化。在相对静止时，对立双方表现为平衡状态，事物只是发生量的变化，动之则分，由平衡（合）转化为不平衡（分）。

事物由量变到质变的过程完毕，问题得到解决，这就是“以静制动”。旧的阴阳对立关系消灭，旧的过程结束，产生新的阴阳对立关系，新过程开始，于是走向新的发展阶段。这里还要说明几点：

（一）阴阳是互相对立的双方的总称，所以根据不同事物的具体情况而有不同的内容和特定的名称。如有无、虚实、刚柔、上下、前后、左右、顺背、表里、进退……等等，若以一方为阳则他方为阴，反之亦然。但为了说理清楚，一般都取一个顺序，如上为阳下为阴，刚为阳柔为阴，等等。

（二）在复杂的事物中，同时存在着许多个阴阳对立体，但有主客之分，其中惟有一个是主体，其他则属于客体，主体的变化规定或影响着其他客体的变化。

（三）在同一个阴阳体中亦有主客之分，主体决定着事物的性质。

（四）阴阳互动相交之微称为中极，中极之玄亦阴亦阳，匪阴匪阳，所谓镞矢之疾有不行不止之时，中极之妙，曲可成直，直可成曲；圆可成方，方可成圆。

练太极拳自始至终都要用太极哲理作为指导思想，因地制宜地随着事物的变化而变化，不要

违背这个规律。

②原文：“无过不及，随屈就伸。”

释义：“过”是过份，“不及”是不够，都不正确。两人推手，是产生矛盾和解决矛盾的过程，运劲太过则生顶抗之病，运劲不足则生丢、偏之病。正确的动作应该适中，随彼之动而动，彼屈我伸，彼伸我屈，息息相合。只有这样才能防止顶、偏、丢、抗四病的产生。可是推手最关键的问题，是要在“粘黏连随”四法上下功夫。

③原文：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘；动急则急应，动缓则缓随；虽变化万端，而理为之一贯。”

释义：两人推手当对方用力时，我则不与之抵抗，以柔化去对方之力，这样可以不为对方所制。化的时候须用前述之力学原理，使对方的力量不通过我的重心，而达不到我的身上，这种化法叫做“走”。所谓走就是顺势的意思，也就是说顺其来势而化之，将对方重心引出体外。当对方感到不得机势而向后退却时，我则顺其退势向他不得力的方向加以进攻而拿住对方，使他的重心出于体外。我的力在对方身上好象胶一样粘着他，让对方无法逃避，无法化开，最后只有被发出去为止，这即叫做粘。

在推手时，我动作的快慢，应该随着对方动作的快慢而定，不管对方的着术如何变化，而我总按一定的道理去化对方的力或是把对方拿住发之。处处合乎粘黏连随；处处合乎阴阳虚实；处处合乎力学的原理，则对方虽有千变万化的着术，也起不了作用。

④原文：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。”

释义：然而太极拳的妙处不是短时间所能学到的，也不是躐等所能得到的，应该象做学问一样循序渐进，由浅入深，长时间的坚持才能有所成就。首先应按照教师的姿势盘架子，要求姿势正确，再求着熟，了解每一着的虚实阴阳，再了解每一着的用法，再了解太极拳中各种劲的意义。由推手而求得懂劲，训练皮肤的感觉的灵敏，懂得各种劲的用法，能够从心所欲，方达于化境。然而在这些阶段中也象做学问一样要碰到好多困难，非一朝一夕之功所能解决，必定要坚持不懈，精心琢磨才能豁然开朗，有所了悟，突破难关。这样数十年不断地刻苦钻研，克服无数困难，才能得到太极拳的精妙处。

⑤原文：“虚领顶劲，气沉丹田。”

释义：顶指头顶，练太极拳时应该无思无虑，沉稳安静，聚精会神，专心一志。不该在昏

昏欲睡似的状态下进行练习。要达到这种境界必须运智于脑，贯神于顶才能提起精神。然而却不能用力，一用力则头顶发硬气血不能畅通，必须要虚灵，才能合乎要求而免去弊病。

头为全身的主导，头正则周身骨骼正直，筋肉顺遂，这样在动作上才能全身一致，没有偏左偏右的毛病。

丹田是穴名。对丹田的位置有种种说法，有说在脐下一寸，有说在脐下二寸或三寸的，其实丹田仅是一个注意点或内部紧张点。一般人呼吸短促浅表，假使在练习时能使气归纳于丹田，锻炼呼吸深长，则可更好地收到练习太极拳的功效。然而要注意这种使气归于丹田的作法，只是用意下沉，决不可用力，一用力则易违反生理而产生弊病，这点要特别注意。

⑥原文："不偏不倚，忽隐忽现；左重则左虚，右重则右杳；仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促。"

释义：不偏不倚有两种含义：从外表上是指身子中正，不要有一点歪斜偏倚的地方，以致违反人身骨骼结构，违反生理。从内部上讲是指身体内的"中气"，既要保持中正又要保持平衡，这样才能达到不偏不倚之目的。忽隐忽现指神、气、意、力、虚实、阴阳等的变化莫测而言。左

重则左虚是指两人推手时，对方用力在我左方想使我的重心出于体外，则我之左方和对方的粘连处即变实为虚，令对方落空使不上力。反之右边亦然。总之，随对方之意而化之，不可稍有抵抗，这样使其处处落空，也就可以用对方之力还制其身。仰之则弥高是指对方欲向上提我，我就随其势而向上，使他用不上力，并有高不可攀的感觉；俯之则弥深是指对方用力攻我下部时，我则意在彼先，顺其来势向下沉采，使其力落空而重心出于体外，并有如落陷阱之感。进之则愈长，退之则愈促的意思与上句相似，当对方向我进身时，我顺其势而退却，化去其力，使其有力的劲头不能用到我的身上，并且有一种长不可接的感觉。当对方身体不得劲向后却时，我应顺其滞背的趋势加以控制和督促，使他产生一种全身上下迫蹙、不安的感觉。

⑦原文：“一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。”

释义：太极拳以懂劲为拳中要诀，而懂劲的初步功夫即训练皮肤的灵敏感觉。在推手时，由皮肤压迫的轻重及温凉的感觉来察知对方的劲的轻重、虚实及来力的方向。这样锻炼下去至功夫高深后，感觉就特别灵敏，稍触即知，象羽毛那

样轻的东西，象苍蝇或小虫那样微小的东西，只要稍近我们的身体，就能预先知道，而不容其在身体停留。感觉灵敏到了这样的程度时，我的动作对方不能全知，而对方任何一个微小的动作，我都能由感觉察知而加以预防，这样自然所向无敌，百战百胜了。

⑧原文："斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。"

释义：这种技击的方式方法种类繁多，虽然在姿势动作上各有不同，但是总的说来，其中大部分都是依靠身强力壮来压倒弱的，也就是气力大的人能胜力小的人，手快的人胜手慢的人。象这样的对抗方式，是不符合拳理的，因为倘若碰到比自己手更快力更大的人，那么自己一定会失败的，所以说这种光以手快力大战胜对方的作法只是人类的先天自然的本能，而与拳理无关，这也就是说它并不是以学理来战胜对方的。

⑨原文："察四两拨千斤之句，显非力胜，观耄耋能御众之形，快何能为。"

释义：太极拳之巧妙，全以拳理来战胜对方，而不在于手快力大。一般人常说太极拳是以"四两拨千斤"，并且我们也听说过一年老的人

可以战胜许多个年青人的事实。由此可见，显然不是力大手快就能致胜的。他所以致胜，主要在于他能把科学的原理应用在拳术中。例如应用杠杆、斜面、轮轴等机械原理于拳术中。因此，可以得到以小力胜大力的结果。所以四两拨千斤的说法是科学的，而不是故做玄虚。此外我们利用力学的原理使对方的力达不到我身上，这样即使他手比我手快也无法战胜我。

⑩原文："立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。"

释义：身躯一站要象天平秤物一样的准确，在动的时候就和车轮绕轴旋转那样圆活，这就说明头部为全身之准绳，它负有指挥和判断能力，及反应灵敏等；腰为全身之枢纽，是四肢运转的总机关，所谓"上下一条线，全凭左右转"，即指此意。所谓双重之病，是指推手的双方僵持不动的象征，偏沉则随是指一方能以放松即解决了矛盾。练太极拳最怕犯双重之病，一有双重则必与对方相抵抗,对方用力我也用力,发生丢顶，这样就产生了力大胜力小的结果。倘若当对方用力时，我能够松劲不与对方抵抗，而在对方虚弱处加以还击，这样就可以用小力而胜大力了。常有许多人练了多少年的太极拳，但因为他们对

双重之病了解的不够透彻，所以一上手就被对方制住而化解不开。

⑪原文：“欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。”

释义：要想除去双重之病，首先应注意一招一式的阴阳虚实的变化，其次要知道粘走的道理，随时随地均能粘走。所谓粘走，即是一个圆圈，以半个圈化开对方的劲叫做走化；同时，用那半个圈应含有粘劲，以便向对方加以还击，这叫做粘放。任何一个动作都含有进攻和防守的双层含意，随时可攻可守，完全随着对方的阴阳虚实的变化而变化，要处处做到敌刚我柔，敌柔我刚，这样才算懂劲。太极拳的根本功夫在于懂劲，要是不懂劲，虽然花了多少年苦功夫往往还是未入门径。要想真正懂劲必须从实践中求，尤要理论与实践结合一致，再循序渐进，刻苦钻研，日久之后，才能达到得心应手的地步。

⑫原文：“本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里，学者不可不详辨焉。”

释义：太极拳推手时，在表面看来完全被动而不是主动，完全听从对方的动作方向而动作，处处随机应变，使其落空，这样才符合太极拳的

拳理的要求。反之，如用一定着数进攻对方和对方相顶撞，不知随彼，这样就极易被对方所制，这种做法是舍去正道不走而走远道的错误办法，我们对此决不轻易放过，以免因为这种细微的不同而造成严重的错误。所谓差之毫厘，谬之千里，正可以用来做这件事的比喻。太极拳之精华，均包括在此经中，学者应该加以重视。

第二节 《太极拳论》白话释义

①原文："一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串。"

释义：当练太极拳时，不论一举手一动足，处处均应任其自然，而不应有任何使用拙力的地方，这样全身才能轻灵。在动作方面，尤须要保持连续绵绵不断，象河里的水一样川流不息。

②原文："气宜鼓荡，神宜内敛。"

释义：太极拳以练精气为最要紧，所谓"精气"有二种意义，一种就是指呼吸，另一种是指身上的一种感觉。练到功夫深时，身上感到有一股热气到处周流，比如掌心、脚心、腰部等处很易觉出发热而蠕动，这种热气的感觉，有人叫它为"精气"，这是一种人体内的能量流，功夫深的人，贮藏的能量多，所以用起来力量大而有余，精神

也充沛。这种能量周流全身，给全身机体一种动力，促进它的新陈代谢。

太极拳的动作，并不是简单的四肢动作，而是听命于精气的进退升降动作，必须通过意识指挥气的进退，而推动四肢动作。因此必须使精气不断的动，要象水波的荡漾一般川流不息。此外，呼吸也要顺其自然，一呼一吸，绵绵不绝，不可勉强。

其次眼神除了应随手指转动以及看着必须注视的方向以外，万不可被外物所吸引，以致分散了注意力，产生身心散乱的毛病。必须将神收敛于内，集中注意力，才能取得锻炼的功效。

③原文："勿使有凸凹处，勿使有断续处，勿使有缺陷处。"

释义：太极拳的每一动作中间均含有一个圆圈，在练习时，必须注意要使这圆圈保持完整，没有突然变化，才合乎要求。

④原文："其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后，乃得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必须于腰腿求之。"

释义：不论推手或盘架子，要想使身体稳定，其关键在于腰和腿。

在推手时，用手将对方放出，在表面看来好

象完全是手的力量，其实不然，实际上他是以脚作为根基（有如树木的根），通过腿而用腰的动作作为主宰，指挥四肢及全身动作，再达于手指，而给予对方。在外表看来好象是手的力量，其实他的动作是整体的，这样才能进退得力。力量集中，放人放的远。

倘若有不得力的地方，那毛病一定在于腰腿，必定是腰腿的动作与全身不配合，以致全身散乱。所以有这种现象发生时，只要注意腰腿，就可以改进。

⑤原文："上下、前后、左右皆然，凡此皆是意，不在外面。"

释义：无论向上、向下、向前、向后、向左、向右的任何一个动作，均需要动腰腿。这些腰腿的动作应该与全身的动作配合，不能在外表看出腰腿动得很厉害，也就是说腰腿不可乱动，必须依其他动作的需要而动，要有计划地恰如其分的动，而不是乱动。

⑥原文："有前即有后，有上即有下，有左即有右，如意要向上，即寓下意，若将物掀起而加以挫之之意，斯其根自断，乃坏之速而无疑。"

释义：在拿对方的时候，应该含有变化莫测随机应变的意思在内，表面上动作向上，其实他的意思欲向下，使对方不易捉摸。

假如想要将对方粘起，首先，应含有向下的意思，有如刨树先挫断其根，根刨断之后，不用力就可以把它推倒了。所以说“树无根自倒”这句话正合我们想要把人放倒，必先用方法使其足无根，重心不稳，之后才能任意发放。

⑦原文：“虚实宜分清楚，一处自有一处虚实，处处总此一虚实。周身节节贯串，无令丝毫间断耳。”

释义：练架子时要分清何处为实何处为虚，敌实我虚，敌虚我实，全身处处都有虚实，同时整个虚实彼此都有联系。全身各关节要节节贯串，象蜈蚣的身子一样，每一节每一节都能发挥它的作用，而各节之间彼此都有联系，形成一个整体。不论前进后退，拿人或化手，所有的动作，均须节节贯串，并且虚实可以互相转换。转换时应没有间断的地方，才合乎太极拳的要求。

⑧原文：“又曰：长拳者，如长江大河，滔滔不绝也。十三势者，掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠，此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。掤、捋、挤、按，即坎、离、震、兑，四正方也。采、挒、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。进、退、顾、盼、定，即火、水、木、金、土也。”

释义：许多人又把太极拳叫作长拳，这是因

为太极拳在练习时，它的动作缓慢，并且速度快慢一致，表现得特别均匀，从开始一直到终止要求一气到底，其中间不许有断续的地方，正好象那江河中的水滔滔不绝，因此又叫它长拳。

十三势的意义，并不是说太极拳的姿势只有十三个，而是根据它的动作和姿势的方向来说的。把东、西、南、北四个正的方向和东南、东北、西南、西北四个斜的方向，加在一起，其数得八，就把它比喻成八卦（即乾、坤、离、坎、震、艮、兑、巽），而太极拳的手法所运动的方向均不出此八方；其步法的运行又皆不离开前进、后退、向左、向右、中定（即不动）等五种方式，也就把它比喻成火、水、木、金、土五行。掌运八方，足行五步。将八卦与五行加起来合数等于十三，十三势之名即由此而来。虽然八卦与五行是些古老的说法，但它却能够帮助我们记忆太极拳手法，领会拳术中那种循环无端，没有止境的含意，而在练拳时认真体会。

第三节 《十三式行功心解》白话释义

①原文：“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。”

释义：太极拳与外家拳不同，它的每个动作都要纯任自然，全身松弛，用意行气，而不用力，千万不可用拙力来行使动作，这样才能意到气到，不致被拙力束缚了自己。在用意行使动作时，务必要用意沉着稳重，这样才能将气收敛入于骨，而使骨骼日趋沉重，内劲日渐增长。身体经过这样锻炼后，从外表看来有如棉里裹钢一般。当运用气推动全身各处来行使动作时，必须要平顺遂和，气动身亦动，才能使全身各处遂心如意，运用从心，没有一点阻碍停滞的地方。

②原文："精神能提得起，则无迟重之虞，意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变转虚实也。"

释义：练拳或推手时，精神一定要振作。精神一提起来则身体自然会轻灵舒适，而不会有迟滞、笨重的毛病。倘若舍精神而用拙力，那么身体一定会被力所驱使，动作也就不能轻灵自如了。在每个姿式变换的时候意与气都要灵敏，尤其要分清每个动作的虚实和重心，才能作到圆活、巧妙。

③原文："发劲须沉着松净，专主一方。立身须中正安舒，支撑八面。"

释义：当与人交手发劲的时候，必须全身沉着松净。所谓松净就是全身的各关节均应完全放松，不应有丝毫紧张的地方，也不应该大意疏

忽，必须精神集中，才能放人放得远。在放人的时候，要随着对方动的方向，确定一个主要的方向，一直放去，不要犹豫不定。如欲放高，则眼上望，眼神注视于上方；如欲放低，则眼下望，眼神注视于下方；如欲放远，则眼远望，眼神注视于远处。不过要注意，在放人发劲时完全注重于神气，而绝对不能使用丝毫拙力。

对于身体的姿势来说，身体必须要正直，切忌歪斜。要使身体的重心下移，这样才能平衡稳定，使人能有安静舒适的感觉，具有支撑四面八方的力的能力。拳谱上说"上下一条线，全凭左右转，"就是这个意思。

④原文："行气如九曲珠，无微不到。运劲如百炼钢，何坚不摧。形如搏兔之鹄，神如捕鼠之猫。静如山岳，动似江河。"

释义：气在全身流行的时候，要让它有如滚珠一般的圆活，使四肢百骸，处处都有圆珠，处处都有太极圈子，虽有极小的空隙，皆能通达，更能达于四梢（四梢是：头发是血之梢，指甲是筋之梢，牙齿是骨之梢，舌头是肉之梢），通于九窍，所以说没有不能化的力。

太极拳的运动，从表面看来，好象一点不用力，其实劲自内发，含蓄在内是无穷尽的。因此它的运动有如百炼之钢，无坚不摧。它动作好象

凌空攫兔之鹰盘旋不定，看准目标猛然进攻；它的神态象伏地捕鼠之猫，凝神蓄势，待机而发。所谓静如山岳，动似江河就是说在不动的时候，象山岳那样坚固凝重，在动的时候，气和劲连绵不断，好象江河中的水，川流不息，滔滔不绝。

⑤原文："蓄劲如开弓，发劲如放箭。曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步随身换。"

释义：如欲发劲必先蓄劲，我们可以把蓄劲发劲比喻作张弓放箭。弓拉得愈圆满，弹性力愈大，箭放得愈远；发劲有如放箭，一触即发，迅速之极，而决不允许有所犹豫或偏斜。

太极拳讲究"四两拨千斤"，以柔化刚，绝不和对方硬招架，硬碰硬撞。因此，在放人时，首先用曲柔化去对方的刚劲，当对方的刚劲，已被化去，然后向对方重心不稳的地方，确定一个直线方向，蓄劲放去。发劲时必先沉肩贯气，使力由脊背发出，通过肩肘而达于手指，而不要只是从手部发出。此外，脚步的变换是依身体转动的情况为根据的，所谓步随身换，上下相随就是这个意思。同时这种变换并不是确定不移，一成不变的，而是随机应变，变换不定的，这样才能达到动作浑圆绵柔的境界。

⑥原文："收即是放，放即是收，断而复连。往复须有摺叠，进退须有转换。"

释义：化劲和发劲，也可以比做拿东西，若要使人体或东西变更其原来的位置，必须首先将它完全拿起，然后才能随心所欲地把它放在另一个位置或是远远地掷出去。要发劲必须首先随对方的来势将对方拿住，拿的时候须坐腿、松腰，使全身各关节收缩，有如弹簧被压缩时贮藏的能量。在将对方拿住后并找到对方重心不稳的所在时，顺着对方后退的趋势，各关节同时恢复原状，将刚才所贮藏的能量全部释放出来，而把对方放出。这种动作在表面上看，好象是断续的，彼此不相关的，其实放与收是分不开的，它们彼此有着内在的联系。在化劲之中含有粘、走劲，发劲之中含有引拿劲，化劲和发劲是一回事。彼抗我缩，引其力落于空处；彼缩我放，顺其势拿住对方一直放去。放人的时候，劲好象断了，但意思却没有断，内里还含有粘化之意，粘化的时候，还含有待机而放的意思。它们的关系，好象断了，但内部却仍有联系，彼此可以互相转化。

在每个动作变换之中，须内含摺叠，表面上看似未动，其实其中曲折甚多，其动作的内部已有了许多微细的虚实变换。在前进后退时，必须转腰换步，在形势上看，显出似退非退，似进非进的形状，全依对方的动态作为进退的根据，并且

在前进时，随时都可以后退；在后退时，随时都可以前进。

⑦原文：“极柔软，然后极坚刚。能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为纛。先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣。”

释义：太极拳的特点，在于柔中有刚，以柔克刚，这种表面柔和而内中刚劲的柔刚，远胜过于表面坚硬的刚强。由于太极拳的动作缓慢冗长，故能使呼吸深长，使它与四肢百骸的一举一动互相呼应彼此合拍，因此它的动作可以达到极其虚灵的地步。气对练太极拳的人来说，有如生命一般重要，因此对于有限之气绝不能有丝毫浪费或运用不当的地方。凡是练拳的人，大概都知道拿气的事，以及因为练气功不得法而发生其他病症的情况，这都是因为把这种有限之气用于不适当的地方，而使气有亏损所造成的。我们顺其自然地日日练习，经过长时间修养，不知不觉地就取得了功效。不用时，曲蓄其劲以待发；致用时，劲发出后还要有剩余。拳术要求“以心行气”，心意就象古代作战时，军队中发号施令的将帅，而气有如传达命令的旗官，腰有如作战中的中军大旗，负责监督前后左右攻守的责任，倘若中军大旗没有偏斜散乱的表现，那就绝无战

败之理。不论练拳或推手，在开始时，总要先求姿势开展得法，使筋骨舒张，各部动作应接如意。等到功夫纯熟后，再求紧凑，也就是由大圈变为小圈。最后成为无圈，这样才能缜密，才能达到伸缩自如，从心所欲的地步。

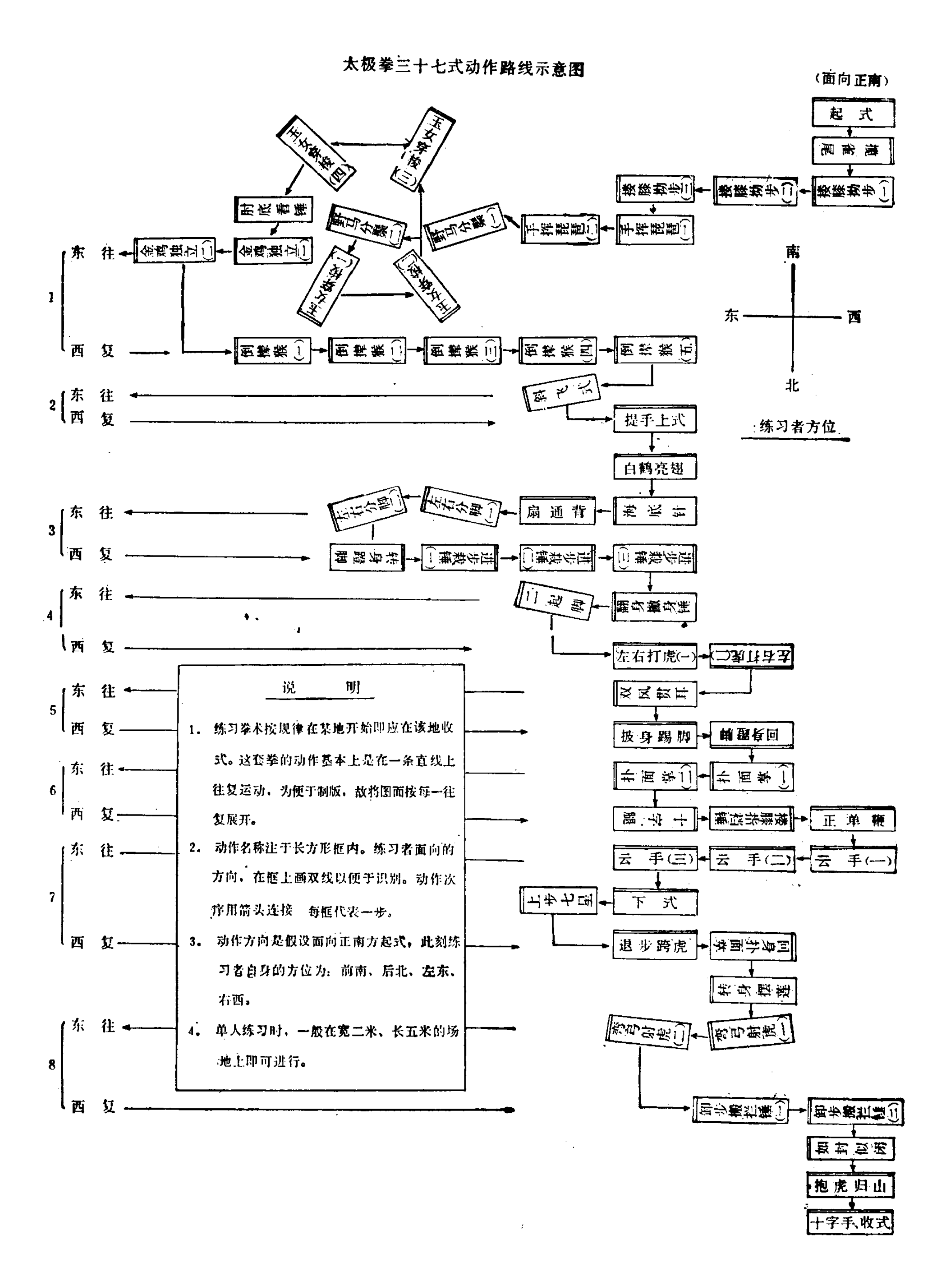
⑧原文："又曰：先在心，后在身。腹松净，气敛入骨。神舒体静，刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静，牵动往来气贴背，敛入脊骨。内固精神，外示安逸。迈步如猫行，运劲如抽丝。全身意在精神，不在气，在气则滞。有气者无力，无气者纯刚。气如车轮，腰如车轴。"

释义：太极拳系以心意为主帅，而以躯体为从属，躯体四肢的动作完全听从心意的指挥。在练拳时，腹部宜放松，不能存有丝毫的紧张，这样处处不使用拙力，则气自然能收敛入骨。此外，精神要安舒，身体要静逸，这样才能有灵敏的感觉和毫不慌乱的心情。同时还应该时时刻刻留意使内外联成一气，动时都动静时都静，也就是要做到"上下相随，内外相合"的地步。在与人较技时，由于躯体的往来牵动，最易犯脚底发飘和气浮的毛病，所以这时应该使气贴于背部，敛入脊椎，使力由脊骨发出，而行于各处。同时精神要镇静，神固体逸，安适舒畅，这样才能以

静制动。

在进退的时候，步法的形状要象猫走路一样，提脚，放脚，全身不动，非常轻灵；在内劲方面象抽丝一样，绵绵不绝，贯串不断，若有若无。动作时，主要用精神推动全身而不在用拙力，一用拙力既不能持久，又不能起很大的作用，而且还要严重地影响动作的灵活性。

腰是一身的枢纽，而气是动作的原动力。腰比作车轴，气可以比作车轮。气在周身运行时，有如车轮绕着车轴旋转一般，要它没有一点阻碍停滞的地方才好。



太极拳三十七式动作路线示意图
（面向正南）
起 式
揽雀尾
搂膝拗步(一)
搂膝拗步(二)
搂膝拗步(三)
手挥琵琶(一)
手挥琵琶(二)
野马分鬃(一)
野马分鬃(二)
玉女穿梭(一)
玉女穿梭(二)
玉女穿梭(三)
玉女穿梭(四)
肘底看锤
金鸡独立(一)
金鸡独立(二)
倒撵猴(一)
倒撵猴(二)
倒撵猴(三)
倒撵猴(四)
倒撵猴(五)
斜飞式
提手上式
白鹤亮翅
海底针
扇通背
左右分脚(一)
左右分脚(二)
转身蹬脚
进步栽锤(一)
进步栽锤(二)
进步栽锤(三)
翻身撇身锤
二起脚
左右打虎(一)
左右打虎(二)
双风贯耳
披身踢脚
回身蹬脚
扑面掌(一)
扑面掌(二)
十字腿
搂膝指裆锤
正单鞭
云 手(一)
云 手(二)
云 手(三)
下 式
上步七星
退步跨虎
回身扑面掌
转身摆莲
弯弓射虎(一)
弯弓射虎(二)
卸步搬拦锤(一)
卸步搬拦锤(二)
如封似闭
抱虎归山
十字手、收式
南
东
西
北
练习者方位
1 东 往
西 复
2 东 往
西 复
3 东 往
西 复
4 东 往
西 复
5 东 往
西 复
6 东 往
西 复
7 东 往
西 复
8 东 往
西 复
说 明
1. 练习拳术按规律在某地开始即应在该地收式。这套拳的动作基本上是在一条直线上往复运动，为便于制版，故将图面按每一往复展开。
2. 动作名称注于长方形框内。练习者面向的方向，在框上画双线以便于识别。动作次序用箭头连接 每框代表一步。
3. 动作方向是假设面向正南方起式，此刻练习者自身的方位为：前南、后北、左东、右西。
4. 单人练习时，一般在宽二米、长五米的场地上即可进行。

{
"filename": "MTA0NTU5MTkuemlw",
"filename_decoded": "10455919.zip",
"filesize": 49430704,
"md5": "a023496f4879ba85623cdc05d81fe2e6",
"header_md5": "27930d28d18ed48d402165f43b1be950",
"sha1": "8e3f87125abb45fc242775e42c45ff7db482c27b",
"sha256": "129dfb9de04100acb99ceaaee51a87279b457d604cafdaf0586c77610189f021",
"crc32": 1101621313,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 56622312,
"pdg_dir_name": "\u00ed\u2562\u256c\u0393\u2569\u2567\u255d\u2265\u2557\u00bb\u2560\u00bd\u255d\u00bd\u255a\u00a1\u00ed\u2556_10455919",
"pdg_main_pages_found": 272,
"pdg_main_pages_max": 272,
"total_pages": 281,
"total_pixels": 952452384,
"pdf_generation_missing_pages": false
}